

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

# ***Vegetarisch Fit!***



**BASENFASTEN**  
Die sanfte Vitalkur

**53 REZEPTE**

**KNACKIGES GRÜN**  
Neue Wintersalate

**ATTILA HILDMANN**  
Rezepte vom Meister  
der veganen Küche

**AKTIV WERDEN**  
Vegetarisch gegen  
den Klimawandel

**FRISCH GEBACKEN**  
Köstliches Brot

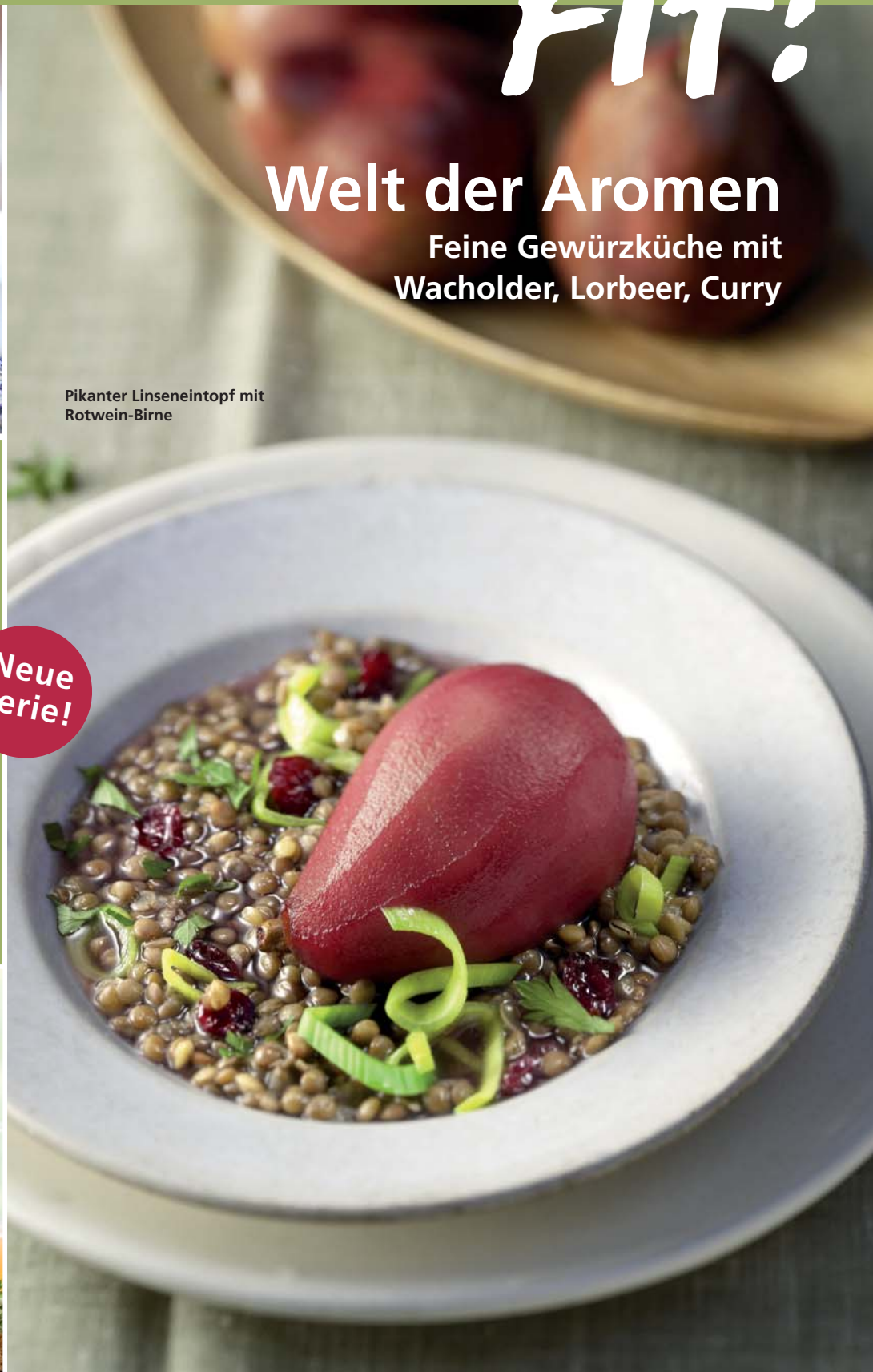


## **Welt der Aromen**

Feine Gewürzküche mit  
Wacholder, Lorbeer, Curry

Pikanter Linseneintopf mit  
Rotwein-Birne

**Neue  
Serie!**



# Abnehmen neu erleben



Mit leckeren Rezepten, motivierenden  
Erfolgsgeschichten, toller Modestrecke u.v.m.

Überall im Zeitschriftenhandel.

[www.markenverlag.de](http://www.markenverlag.de)

© 2009 Weight Watchers Int. Inc. Alle Rechte vorbehalten.  
Weight Watchers und POINTS PLAN sind Marken der Weight Watchers Int. Inc, New York



## Genießen mit gutem Gefühl



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Thema **Klimawandel** ist auch der positive Einfluss der fleischlosen Ernährung auf die Umwelt in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Haben Sie beispielsweise gewusst, dass die Produktion von Fleisch und tierischen Produkten mehr zum Klimawandel beiträgt als alle Autos, Lastwagen, Flugzeuge und Schiffe weltweit zusammen? Bestärken solche Zeilen Sie nicht auch darin, mit ihrer Lebensweise genau richtig zu liegen? Mehr zu diesem Thema finden Sie im **Bericht der Tierrechtsorganisation Peta** (ab S. 60).

Genießen mit gutem Gefühl ist auch das Motto der Rezepte in der aktuellen Ausgabe. Tauchen Sie mit uns ein, in die **Welt der Aromen** und entdecken Sie duftend aromatische Spezialitäten, verfeinert mit **Gewürzen** wie **Curry, Wacholder oder Lorbeerblättern**. Außerdem präsentieren wir Ihnen **Brot** so, wie es am besten schmeckt: **Selbst gebacken und knusprig frisch** aus dem eigenen Ofen (ab S. 12).

Sie wollen Ballast abwerfen, sich rundum wohlfühlen? Dann empfehlen wir Ihnen eine ganz besondere Vitalkur: das **Basenfasten** (ab S. 46). Gönnen Sie sich und Ihrem Körper die tolle Erfahrung der sanften Fastenmethode und besinnen Sie sich auf den Geschmack unverfälschter Lebensmittel.

Ich wünsche Ihnen eine Zeit voller Vitalität und Lebensfreude!

Herzlichst Ihre

Marion Langhoff

Unser Jahresverzeichnis 2009 steht ab sofort für Sie unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) zum Download bereit!



Attila Hildmann begeisterte Studenten und Professoren der Uni Bonn in der Mensawoche mit seinen veganen Kochkünsten. Ab sofort präsentiert der sympathische Berliner seine Rezepte auch in Vegetarisch FiT! (ab S. 32).



Wer sich vegetarisch ernährt, erkrankt seltener an Krebs – das beweist eine neue wissenschaftliche Studie aus Oxford. Die Ergebnisse in der Übersicht finden Sie auf S. 6.



**12**  
Brot



**40**  
Wintersalate



**46**  
Basenfasten



**36**  
**Attila Hildmann**



**24**  
**Gewürzküche**

**56**  
Süßes mit Tee





**Kochen & Genießen**

- 12** **Frisch gebacken!**  
So gelingen leckere Brote aus dem eigenen Ofen
- 24** **Welt der Aromen**  
Feine Gewürzküche mit Wacholder, Lorbeer und Curry
- 40** **Wintersalate**  
Mit knackigem Grün gegen den Winterblues
- 56** **Süße Teezeremonie**  
Chai und Matcha als Zutat für Desserts, Kuchen & Gebäck

**Küche & Haushalt**

- 34** **Küchenhelfer:** Flötenkessel
- 58** **Küchennews**

**Besser einkaufen**

- 10** **Newsprodukte**
- 22** **Marktfrisch:**  
Feldsalat
- 32** **Gutes in der Küche:**  
Schwarzkümmel
- 52** **Warenkunde:**  
Frische, gefüllte Pasta

**Besser leben**

- 46** **Die sanfte Vitalkur**  
Basenfasten – Infos, Rezepte und Einkaufsratgeber

**Aktuell**

- 36** **Neue Serie:**  
Attila Hildmann  
Rezepte vom Meister der veganen Küche
- 35** **Kochen als Erlebnis**  
Entdecken Sie die Neff KochWelten!
- 60** **Tierseite**  
Klimawandel  
Es geht um die Wurst!

**Magazin**

- 6** Tipps & Trends
- 38** Veggie-Guide
- 50** Wellness & Kosmetik
- 62** Buchtipps

**Rubriken**

- 3** Editorial
- 4** Inhalt
- 59** Leserforum
- 61** Impressum
- 63** Herstellerverzeichnis
- 66** Rezeptverzeichnis
- 67** Vorschau

Das sind unsere Titelthemen



Trend  
des  
Monats

Foto: M. Anselm



## Vegetarische Ernährung schützt vor **Krebs**

Eine neue Studie bringt erneut den Beweis: Vegetarier erkranken seltener an Krebs als Fleischesser. In der britischen Oxford Vegetarian Study und der EPIC-Oxford Study verglichen Wissenschaftler Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten von mehr als 30.000 Mischköstlern mit rund 20.000 Vegetariern. Etwa zwei Drittel der Vegetarier hielten sich zu Beginn der Untersuchung seit mindestens fünf Jahren an die fleischlose Ernährung. Nach rund zwölf Jahren traten bei allen Probanden insgesamt 3.350 Krebsfälle auf, davon jedoch nur 829 bei den Vegetariern. Das Risiko an Krebs zu erkranken, war damit für diese Gruppe signifikant geringer als für die Fleischesser.

Quelle: UGB



## Das vegane Rezept des Monats

diesmal präsentiert von Peta

### Linguine Putanesca

4-6 Personen, ca. 45 Min.

2 rote Paprika • 60 ml extra natives Olivenöl • 2 EL gehackter Knoblauch • 1 EL rote Chiliflocken • 3 EL Basilikum, in feinen Streifen • 1 l Tomatensoße • 150 g schwarze Oliven, ohne Stein • 75 g Kapern • 560 g Linguine • Salz

1. Paprika waschen, halbieren, entkernen und im Backofen grillen, bis die Schale schwarz wird und Blasen wirft. Mit Frischhaltefolie abdecken, ca. 10 Min. stehen lassen und Schale abziehen. Paprika in Streifen schneiden.

2. Knoblauch in heißem Öl andünsten, Chiliflocken und 2 EL Basilikum zugeben. Zuletzt Paprika, Tomatensoße, halbierte Oliven und Kapern zugeben. Hitze reduzieren und Mischung ca. 30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

3. Etwa 10 Min. vor Ablauf der Garzeit, Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Nudeln mit Soße anrichten und mit Basilikum garniert servieren.



Foto: © The Sublime Restaurant Cookbook, Nana Alexander, Book Publishing Co, 2009

Einmal im Leben beim New York Marathon mitlaufen oder ein eigenes Kinderbuch schreiben – für Rainer Beckmann und Frieda Neubauer sind diese Träume wahr geworden. Sie haben beim Lebenstraumprojekt des Internetportals Fiftiesnet.de mitgemacht und gewonnen. So konnte Frieda Neubauer endlich die Geschichte ihrer kleinen Tochter aufschreiben, die furchtbar weinte, als sie zur Einschulung eine Brille bekommen sollte. Entstanden ist „Pauline blickt durch“, ein Mut-mach-Buch für Kinder. „Wir sind stolz, dass wir gemeinsam diesen Traum verwirklichen konnten“, sagt Geschäftsführer Gerald Unden und ergänzt: „Das wird nicht der letzte sein!“. Denn schon ab dem 12. Januar 2010 geht das Lebenstraumprojekt in die nächste Runde.

Wollten Sie schon immer mal Seite an Seite mit einem Sternekoch ein exklusives Menü kreieren oder bei einem berühmten Musical auf der Bühne stehen – dann geben Sie Ihren Lebenstraum unter [www.fiftiesnet.de](http://www.fiftiesnet.de) an, vielleicht wird er schon bald Wirklichkeit!

Fiftiesnet.de ist ein Online-Portal für Menschen im besten Alter, Schwerpunktthemen sind Gesundheit und Freizeit. Die Anmeldung ist kostenlos.



## Wovon träumen Sie?



Foto: Fiftiesnet.de

**Zwei Lebensträume:** Beim New York Marathon an den Start gehen; ein Mut-mach-Buch für Kinder schreiben.

## Tipp der Vegetarisch-FiT!-Expertin



Monique Zenker, Ernährungswissenschaftlerin der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

## Cadmium in der vegetarischen Ernährung

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Belastung von Lebensmitteln mit dem giftigen Schwermetall Cadmium wesentlich gefährlicher als bisher angenommen. Deswegen hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) Anfang 2009 den täglichen Maximalwert, den ein Mensch zu sich nehmen darf, von bisher 7 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht auf 2,5 Mikrogramm drastisch reduziert.

Laut der EFSA nehmen Vegetarier deutlich mehr Cadmium über die Ernährung auf, als Mischköstler. Da Vegetarier mehr Getreide und Gemüse essen, welche besonders stark mit Cadmium belastet sind, liegt die Aufnahme nach Schätzungen bei 5,4 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht. Eine langfristig zu hohe Cadmiumaufnahme kann sich schädigend auf den Organismus auswirken. Besonders bei Eisen- und Calciummangel wird das Cadmium stärker im Darm resorbiert und gelangt dann über den Blutkreislauf und die Leber zur Niere. Dort kann es zu einer Anreicherung des Schwermetalls kommen. Auch die Knochen können durch Cadmium geschädigt werden; da es zu einer erhöhten Ausscheidung von Calcium über den Harn kommen kann, was Osteoporose hervorruft.

Hier meine Empfehlung, damit Sie wenig Cadmium über Ihre Ernährung aufnehmen: Kaufen Sie Getreide und Gemüse aus Bio-Anbau. Diese sind cadmiumärmer als konventionelle Produkte, weil sie zurückhaltender gedüngt werden.

Da Cadmium auch über Luft, Wasser und Böden auf die Lebensmittel übertragen wird, sollten Sie Lebensmittel verwenden, die von Natur aus cadmiumärmer sind. Das heißt: Verwenden Sie statt Roggen lieber Hafer oder Gerste und meiden Sie großblättrige Gemüse wie Spinat, Blattsalate, Möhren oder Sellerie.

### Seminartipp an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel:

Ernährungscoach IHK, Start der vierteiligen Ausbildung vom 19.03. - 23.03.2010

und vom 24.05. - 28.05.2010.

Infos: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de).

## Regional lohnt sich!

Stammt ein Apfel vom **Bodensee**, bewirkt sein Transport innerhalb Deutschlands einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß

von **790 g** im Vergleich

zu einem Apfel aus

Neuseeland mit **5.139 g**

## Mach mit!

Von Greenpeace gibt es eine neue Online-Community für alle, die aktiven Umweltschutz leisten wollen. Unter [www.greenaction.de](http://www.greenaction.de) können Nutzer eigene Umweltkampagnen starten, Mitmachaktionen anlegen und Mitstreiter dazu einladen. „Wir müssen mehr Menschen gewinnen, die selbst aktiv werden, und auch andere zum Handeln bewegen. Die Zeit zur Lösung der großen Umweltprobleme drängt“, sagt Roland Hipp, Kampagnen-Geschäftsführer von Greenpeace. Die neue Plattform ist mit rund 50 Kampagnen gestartet, darunter Aktionen zum Atomausstieg oder zum Schutz des Amazonas-Regenwaldes. Aktivist bei GreenAction kann jeder werden - einfach kostenlos anmelden und mitmachen!

Quelle: greenpeace





## Sparen mit der VEBU-Card

Aus den Regenwäldern Mexikos kommt jetzt eine Weltneuheit: „Chicza“, das erste 100 Prozent biologisch abbaubare Kaugummi der Welt. Es besteht aus dem Latex FSC-zertifizierter Chicozapote-Bäume, biologischen Süßungsmittel und natürlichen Aromen. Ein ganz besonderes Kauerlebnis in den Sorten *Minze*, *Limone* und *Spearmint*. Zu beziehen ist das zertifiziert biologische Kaugummi über **www.arganladen.de**. Als VEBU-Mitglied erhalten Sie auf alle Produkte (z. B. erlesene Öle, edles Salz) des Online-Shops zehn Prozent Vergünstigung.



## Ein rundum nachhaltiges Projekt

Äthiopiens Regenwald birgt ungeahnte Reichtümer. Auf engstem Raum lebt eine Fülle verschiedenster Tier- und Pflanzenarten. Viele davon kommen nirgendwo sonst auf dem Planeten vor. Auch die berühmte Kaffeesorte Arabica hat hier ihren Ursprung, genau genommen in der Region Kaffa im Südwesten Äthiopiens. Dort wachsen heute nur noch rund 200.000 Hektar ungestörter Bergregenwald. Die frühere üppige Vegetationsdecke ist gerodet worden. Allein in den letzten 20 Jahren gingen fast 43 Prozent Waldfläche verloren. Auf Initiative von GEO schützt den Regenwald e.V. entstand, zusammen mit dem Freiburger Unternehmen Original Food, das Kaffa-Projekt. Es hat zum Ziel, den Regenwald und den dort wachsenden Wildkaffee zu schützen und zu fördern. Dafür erhalten die Kleinbauern der äthiopischen Provinz einen angemessenen Preis sowie langfristige Abnahmeverträge für den Wildkaffee. So wird es für sie zur Aufgabe, die Kaffeewälder zu erhalten, anstatt sie zu roden. Mittlerweile haben sich 26 Kooperativen zu einer Genossenschaft zusammengeschlossen, die bessere Lebensbedingungen für rund 6.700 Bauern und ihre Familien ermöglicht.

Der Kaffa-Wildkaffee wird in Deutschland in 400 Bio-, Feinkost- und Eine-Welt-Geschäften angeboten und kann auch unter [www.originalfood.de](http://www.originalfood.de) bezogen werden.



Foto: GEO schützt den Regenwald/ R. Klingholz

Starke Partner: Das Kaffa-Projekt wird u. a. durch die Gesellschaft für technische Zusammenarbeit (GTZ), den Naturschutzbund Deutschland (NABU) und die Stiftung Weltbevölkerung (DSW) unterstützt.

ökotopia 



## Ein grünes Teefest

MATCHA MIDORI IWAI

Ein feines, tiefgrünes Teepulver. Heute wird das Traditionsgetränk wieder neu entdeckt. Durch seine hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralien wirkt es anregend und energetisierend. Das lieblich-süße Grüntee-pulver eignet sich zum Tee-genuss ebenso wie als Mixgetränk, oder findet Verwendung in der Gourmetküche.



Ökotopia - natürlich und gut!  
Aus kontrolliert biologischem Anbau

Erfahren Sie mehr in unserem Shop  
[www.oekotopia.org](http://www.oekotopia.org)







## Luxus der Vielfalt

Pfeffer bietet mehr als Schärfe. Je nach Verarbeitung und Herkunft präsentiert er sich in zahlreichen Varianten von mild-fruchtig über süßlich-würzig bis holzig-warm und bitterscharf. Die Pfeffer-Spezialitäten von Herbaria stammen von der tropischen Malarbar-Küste, im südindischen Bundesstaat Kerala. Sie gilt als die Heimat des Pfeffers. In einem Naturreservat kultivieren die Ureinwohner dort seit Generationen hocharomatische Pfeffersorten. Die kleinen Erntemengen in bester Bioqualität werden von Hand gepflückt, in der Sonne getrocknet und naturbelassen abgefüllt. Das Bio-Feinschmecker Pfeffer-Sortiment von Herbaria besteht aus acht Raritäten, darunter *Indonesischer Langpfeffer*, *Grüner Urwaldpfeffer*, *Pink Pepper* sowie die Pfeffermischungen *Trio Noir* und *Capriccio*. Im Biohandel, ab 7,95 €.



## leicht & laktosefrei

Frisch aus dem Holzkohleofen kommt die erste laktosefreie Pizza von Wagner. Die „Original Balance“ Grillgemüse hat einen knusprig-zarten Dinkelboden und ist mit gegrillter Paprika, Blattspinat und Knoblauchsprossen belegt. Für den frischen Geschmack sorgt eine leichte Joghurt-Creme. Vorteil: Die neue Pizza enthält weniger Fett und Kalorien, dafür aber mehr Ballaststoffe. Im Supermarkt, 340-g-Packung, ca. 2,49 €.



## Mehr für's Geld

Von Zwergenwiese gibt es jetzt drei leckere, vegetarische Brotaufstriche im familienfreundlichen 290-Gramm-Glas. Die fruchtig-würzigen Sorten *Tomate-Basilikum*, *Tomate-Kräuter* und *Paprika* kommen garantiert bei allen Familienmitgliedern gut an. Joghurt in der Rezeptur macht die hefe- und glutenfreien Aufstriche besonders cremig. Im Biohandel, ca. 3,49 €.

## In frischem Rosé

Neu bei Beutelsbacher ist *Demeter Traube rosé*, ein milder Direktsaft aus sortenreinen San Giovese- und Barbera-Trauben. Sie werden gepflückt, schonend entrappt und bleiben nur kurz auf der Traubenmaische liegen. So geht die Farbe nur leicht in den Saft über und es entsteht ein klares, strahlendes Getränk mit spritzig-frischem Geschmack. Im Biohandel, 700-ml-Flasche, ca. 2,99 €.







## Königin im Schokomantel

Süßer Genuss speziell für alle Liebhaber von Macadamianüssen: Die königlichen Nüsse sind gehackt und von leckerer Bio-Vollmilchschokolade umhüllt. Damit ist die fröhlich-gelb verpackte Tafel die fünfte Sorte im Bio-Sortiment von Ritter Sport. *Im Supermarkt, ca. 0,99 €.*

## Genießen wie im Bio-Restaurant

„Im Mittelpunkt steht der Mensch und das Leben ist die Summe unserer Begegnungen“, so lautete das Lebensmotto von Johannes Tress. Im Jahre 1950 stellte der Bio-Pionier den familiären Bauernhof entsprechend der Demeter-Richtlinien auf biologisch-dynamische Wirtschaftsweise um. Diese Tradition hält das Familienunternehmen bis heute aufrecht. Über die Jahre hinweg hat sich aus dem ehemaligen Bauernhof ein erfolgreiches Biohotel mit mehrfach prämierter Restaurantküche entwickelt. Vier Kreationen aus der Biomanufaktur Rose können Verbraucher auch zu Hause genießen: Frische Bio-Suppen aus hochwertigen, regional erzeugten Zutaten – eigenhändig komponiert von Spitzenkoch Simon Tress. Die Suppen in den Sorten *Karotten-Ingwer*, *Kartoffel-Majoran*, *Balsamico-Linsen* und *Pastinaken-Anis-Gelbwurzel* sind vegan bzw. vegetarisch, leicht bekömmlich und kommen ohne jegliche Zusatz- und Konservierungsstoffe aus. *Im Biohandel, 450-ml-Becher, ab 3,69 €; mehr Infos unter [www.rose-ehestetten.de](http://www.rose-ehestetten.de).*



## Gemüse- & Steinpilz-Hefebrühe

**Ideal zur Fastenzeit**

## Die lecker-leichten Tassensuppen

**Für den kleinen Hunger  
zwischen durch  
sowie als Basis für  
alle Gemüsegerichte und  
Suppen.**

**Rein vegetarisch,  
kalorienarm, cholesterinfrei  
... und soooo lecker !**



**Exklusiv  
aus Ihrem  
Reformhaus**

**ohne Geschmacksverstärker**



# Frisch gebacken



Außen schön knusprig, innen köstlich weich – nichts ist so unwiderstehlich wie selbst gebackenes Brot. Wir verraten die besten Tipps, Tricks und Rezepte.



## Rote-Bete-Brot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 15 Min. Gehzeit + 35 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 140 kcal/ 586 kJ,**

**4 g EW, 6 g F, 17 g KH**

75 g vorgegarte Rote Bete

75 g Walnüsse

300 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

1 P. Trockenhefe

½ TL Salz

1 TL Zucker

1 TL frisch geriebener Ingwer

350 ml lauwarmen Rote-Bete-Saft

4 EL Walnussöl

1 TL Fenchelsamen

### Außerdem

Fett für die Form

**1.** Rote Bete klein würfeln. Walnüsse längs halbieren. Backform einfetten und warm stellen. Mehl mit Backpulver und Trockenhefe mischen. Salz, Zucker und Ingwer mit Rote-Bete-Saft und Öl zum Mehl geben und den Teig kräftig kneten.

**2.** Rote Bete und Nüsse unterheben. Teig in die Form füllen. Oberfläche mit einem Messer ca. 1 cm tief einschneiden und mit Fenchelsamen bestreuen. Form mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Teig auf der Heizung oder einem anderen warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

**3.** Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Brot auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Min. backen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



## Kerniges Kürbisbrot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 15 Min. Gehzeit + 40 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 140 kcal/ 586 kJ,**

**5 g EW, 6 g F, 16 g KH**

100 g geputzter Hokkaidokürbis, ungeschält

300 g Weizenmehl (Type 1050)

1 TL Backpulver

1 P. Trockenhefe

1/2 TL Salz

½ TL Zucker

½ TL abgeriebene Zitronenschale

35 g flüssige Butter

250-300 ml Mineralwasser

100 g Kürbiskerne

### Außerdem

Fett für die Form

Frischhaltefolie

**1.** Kürbisfleisch fein reiben. Backform einfetten und warm stellen. Mehl in einer angewärmten Schüssel mit Backpulver und Trockenhefe mischen.

**2.** Salz, Zucker, Zitronenschale und Butter mit Mineralwasser verrühren. Mischung zum Mehl gießen und den Teig kräftig kneten. Kürbisfleisch und Kürbiskerne bis auf 1 EL unterheben. Teig in die Form füllen, Oberfläche 1 cm tief einschneiden. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

**3.** Form mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Teig auf der Heizung oder einem anderen warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Brot auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Min. backen.

**4.** Aus der Form lösen, auf den Backofenrost stürzen und im ausgeschalteten Ofen ca. 5 Min. nachbacken. Das Brot vollständig auskühlen lassen.

### Tipp!

Die Kürbiszeit neigt sich langsam dem Ende zu! Um das Brot auch außerhalb der Saison backen zu können, einfach fein geriebenes Kürbisfleisch einfrieren oder den Kürbis durch geraspelte Möhren oder Zucchini ersetzen.



# Das brauchen Sie für selbst gebackenes Brot

## Mehl

Die wichtigste Zutat beim Brotbacken ist Mehl. Besonders gut geeignet sind **Weizenmehle** mit der Type 550, 812 und 1050 sowie **Dinkelmehle** mit der Type 405, 630 und 1050. Die Typenbezeichnung gibt den Mineralstoffgehalt des Mehls an. Je höher die Ziffer, desto höher ist der Ausmahlungsgrad des Getreides und desto mehr äußere Randschichten des Korns finden sich im Mehl wieder. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist dann wesentlich höher als bei Mehlen mit niedrigem Ausmahlungsgrad (z. B. Weizenmehl Type 405). Vollkornmehl hat keine Typenbezeichnungen, denn es enthält alle Bestandteile des vollen Korns. Gut geeignet zum Backen ist auch **Kamut**, eine Urform des Weizens, die dem Brot einen leicht nussigen Geschmack verleiht. Entscheidend für die Backeigenschaften eines Getreides ist das **Klebereiweiß** (Gluten). Es ermöglicht das Aufgehen des Brotes. Glutenfreie Mehle aus **Mais, Quinoa oder Hirse** sollten daher höchsten einen Anteil von 50 Prozent des insgesamt verwendeten Mehls ausmachen. Brote aus reinem **Roggenmehl** schmecken herzhaf-würzig, sie zu backen, ist jedoch aufwendig. Das kleberarme Roggenmehl muss unter Zugabe von Sauerteig und Hefe verarbeitet werden, ein Prozess der mitunter lange Ruhezeiten erfordert. Einfacher ist es, kleine Mengen Roggenmehl, -schrot oder Roggenvollkornmehl mit anderen Mehlsorten zu mischen.

ist das Gehen des Teiges. Dafür ist ein warmen Ort ideal, beispielsweise die Heizung oder der 50 °C warme Backofen. Neben Hefe sind **Backpulver** und Sauerteig wichtige Substanzen zur Teiglockerung. Sauerteig ist ein Gemisch aus mit Wasser vergorenem Mehl, das es als **Trockensauerteig** (Sauerteig-Extrakt) oder **flüssigen Sauerteig** zu kaufen gibt. Obwohl die Zugabe von Hefe üblich ist, lassen sich Brote auch aus reinem Backpulverteig backen. Bei der Verwendung von Sauerteig muss jedoch in der Regel immer Hefe zugegeben werden, damit das Brot gelingt.

## Gewürze, Nüsse & Kerne

**Salz** gehört in jeden Brotteig. Es sorgt nicht nur für Geschmack, sondern verhindert auch übermäßiges Aufgehen. Wer das Brot mehr oder weniger salzig haben möchte, kann die Menge beliebig variieren. Die Angaben in Rezepten sind nur ein Richtwert. Neben Salz kann der Brotteig mit **Zucker, Honig oder Rübensirup** abgerundet werden. Auch **frische und getrocknete Kräuter** wie Oregano, Majoran oder Rosmarin verleihen dem Brot ein besonderes Aroma. Typische **Brotgewürze** sind außerdem Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander. Es gibt sie als fertige Mischung zu kaufen, die einzelnen Gewürze können aber auch individuell kombiniert werden.

## Flüssigkeit

Neben Mehl sind flüssige Zutaten zum Brotbacken unerlässlich. In der Regel handelt es sich um ganz normales Leitungswasser. In manchen Rezepten wird aber auch **Mineralwasser** verwendet. Durch die enthaltene Kohlensäure lässt es den Brotteig locker aufgehen. Für Abwechslung beim Backen sorgen auch **Buttermilch, Kefir, Frucht- und Gemüsesäfte**. Durch die Zugabe von **Essig** oder **Öl** wird das Brot besonders feinporig.

## Küchenutensilien

Beim Brotbacken ist es entscheidend, dass die Zutaten möglichst genau abgewogen werden. Dafür ist die normale Haushaltswaage geeignet. Besser ist jedoch eine grammgenaue digitale **Küchenwaage**. Damit sich die Zutaten gut verbinden, muss der Teig gründlich geknetet werden. Das kann in der **Küchenmaschine** oder mit den **Knethaken** des Handrührers erfolgen. Damit das Brot die gewünschte Form bekommt, ist die Wahl der richtigen **Backform** entscheidend. Die meisten Brote werden in Kastenformen oder länglichen Brotformen gebacken, daneben gibt es runde oder ovale Backformen und so genannte Rehrückenformen, die gerne für Weißbrot zum Einsatz kommen. Ideal sind Backformen mit Antihafbeschichtung, denn sie erlauben das leichte Herauslösen des Brotes. Vor dem Backen sollte der Teig in der Backform mit einem **Messer** längs oder mehrmals diagonal eingeschnitten werden, damit er gleichmäßig aufgeht.

## Backtriebmittel

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Teiglockerung. Ganz klassisch ist die Verwendung von **Hefe** in getrockneter oder frischer Form. Sie wandelt Stärke aus dem Teig in Zucker um. Daraus entstehen in einem Gärvorgang mikroskopisch kleine Gasbläschen, die sich im Teig sammeln und ihn auflockern. Entscheidend für diesen Prozess



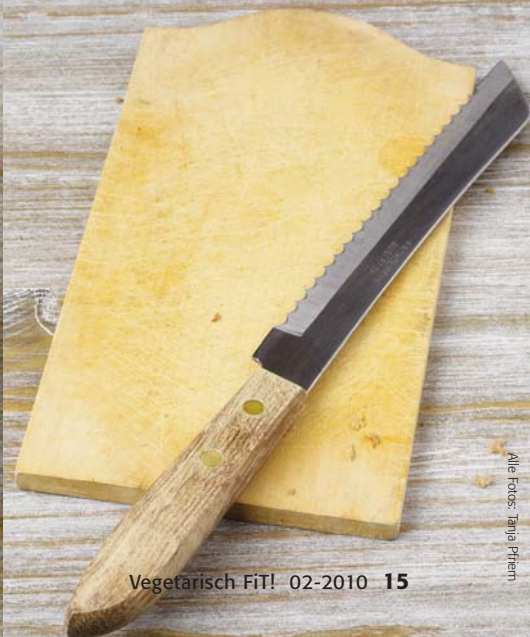






Foto: Alnatura

## Schnellbackbrot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**+ 50 Min. Gehzeit + 40 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 150 kcal/ 629 kJ, 5 g EW, 1 g F, 28 g KH**

3/4 Btl. Trockenhefe

1 EL Honig

500 g mittelfein geschrotete 6-Korn-Mischung,

z. B. von Alnatura

125 g Dinkelmehl (Type 1050)

1 EL Meersalz

### Außerdem

Fett für die Form

1. Hefe in etwas Flüssigkeit mit dem Honig auflösen und ca. 10 Min. gehen lassen. Mit 500 ml lauwarmem Wasser und den übrigen Zutaten vermischen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

2. Teig in die gefettete Backform füllen und in den kalten Backofen stellen. Backofen auf 50 °C bei Ober- und Unterhitze anheizen und den Teig darin ca. 40 Min. gehen lassen. Temperatur auf 225 °C erhöhen und ca. 40 Min. backen.

### Variante!

Teig nach Belieben mit Sonnenblumenkernen, Walnüssen, gerösteten Zwiebeln oder frischen Kräutern verfeinern.

## Weizenvollkornbrot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 60 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 178 kcal/ 744 kJ, 7 g EW, 3 g F, 29 g KH**

½ Würfel Hefe

1-2 TL Salz

1 TL Honig

2-3 EL Obstessig oder Zitronensaft

60 g Leinsamen, Sesam oder Sonnenblumenkerne

600 g Weizenvollkornmehl, z. B. von Alnatura

2-3 EL kernige Haferflocken

### Außerdem

Fett für die Form

Leinsamen oder Sesam zum Ausstreuen

1. Hefe, Salz und Honig in 600 ml lauwarmem Wasser auflösen. Obstessig bzw. Zitronensaft und Leinsamen, Sesam oder Sonnenblumenkerne zugeben. Vollkornmehl kurz unterrühren und ca. 5 Min. ruhen lassen.

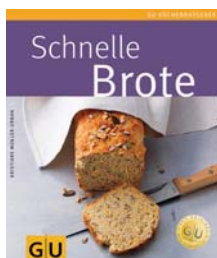
2. Kastenform einfetten, den Boden mit Sesam oder Leinsamen ausstreuen, sodass er bedeckt ist. Teig einfüllen, oben etwas einritzen, mit kernigen Haferflocken bestreuen.

3. Form in den kalten Backofen auf die unterste Schiene stellen. Eine kleine Schüssel mit kochendem Wasser auf den Boden des Backofens stellen und bei 225-250 °C ca. 60 Min. backen.



Foto: Alnatura

## Buchtipps



### Schnell & offenfrisch

Dieser Küchenratgeber präsentiert 44 Rezepte für schnelles Backen und Genießen. Nur rund 60 Minuten sind nötig, bis die duftenden Laibe aus dem Ofen kommen. Clevere Extras: Viele interessante Backtipps, eine kleine Mengenlehre und Rezepte für leckere Brotaufstriche. *Kristiane Müller-Urban: Schnelle Brote. Gräfe und Unzer, 64 Seiten, 7,50 €.*

### Knusprige Vielfalt

Mit dem Brotbackautomaten gelingt knusprig frisches Brot besonders leicht. Dieses Kochbuch liefert 120 tolle Ideen für das Backen mit den cleveren Küchenhelfern – von rustikalen Sorten wie Roggen- oder Kamutbrot bis hin zu hellen Frühstücksspezialitäten wie Milchbrot, Baguette oder Brioche. *Cathy Ytak: Brot. Herzhaft-knusprige Verführungen. AT-Verlag, 192 Seiten, 17,90 €.*



## Tomatenbrot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 15 Min. Gehzeit + 35 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 130 kcal/ 544 kJ,**

**3 g EW, 5 g F, 17 g KH**

100 g getrocknete Tomaten in Öl  
50 g schwarze Oliven ohne Stein  
300 g Weizenmehl (Type 550)  
2 TL Backpulver, 1 P. Trockenhefe  
½ TL getrockneter Majoran  
1/2 TL Salz, 1 TL Zucker  
250 ml lauwarmen Tomatensaft  
5 EL Olivenöl, 1 Rosmarinzweig

### Außerdem

Fett für die Form

**1.** Backform einfetten und warm stellen. Getrocknete Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein würfeln. Oliven in Streifen schneiden. Mehl in einer Schüssel mit Backpulver und Trockenhefe mischen. Majoran, Salz und Zucker mit Tomatensaft, Wasser und Öl verrühren. Zum Mehl gießen und den Teig ca. 3 Min. kräftig kneten.

**2.** Getrocknete Tomaten und Oliven unterheben. Teig in die Form füllen. Teigoberfläche längs 1 cm tief einschneiden. Rosmarin waschen, trocknen und Nadeln in die Teigoberfläche drücken.

**3.** Form mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Auf der Heizung oder einem anderen warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Brot auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Foto: Jörn Rynio

## Maisbrot mit Paprika

**Für 1 größere Kastenform (ca. 16 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 15 Min. Gehzeit + 45 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 100 kcal/ 419 kJ,**

**3 g EW, 2 g F, 17 g KH**

½ rote Paprika  
½ grüne Paprika  
4 EL Öl  
150 g Maiskörner aus der Dose  
350 g Mehl (Type 1050)  
2 TL Backpulver  
1 P. Trockenhefe  
½ TL Salz  
1 TL getrockneter Oregano  
350 ml lauwarmes Mineralwasser

### Außerdem

Fett für die Form

**1.** Paprika häuten, putzen und in schmale Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika darin ca. 5 Min. andünsten. Mais abtropfen lassen und untermischen. Backform einfetten und warm stellen. Mehl in einer angewärmten Schüssel mit Backpulver und Trockenhefe mischen.

**2.** Restliches Öl, Salz und Oregano mit Mineralwasser verrühren. Flüssigkeit zum Mehl gießen und den Teig ca. 3 Min. kräftig kneten. Paprikamischung unterheben und Teig in die Form füllen. Mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Auf der Heizung oder einem anderen warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auf den Herdboden ein weites Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Brot auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### Tipp!

Zum Häuten der Paprika Backofengrill vorheizen. Paprikas waschen, halbieren und entkernen. Mit der Wölbung nach oben unter den Grill legen und so lange rösten, bis die Haut Blasen wirft. Haut abziehen und Fruchtfleisch je nach Rezept weiterverarbeiten.



Backen  
mit dem  
Brotback-  
automat

Foto: David Japy aus dem Buch „Brot“, ATVerlag

## Kamutbrot

**Ergibt 1 Brot (ca. 10 Scheiben)**  
**Zubereitungszeit: ca. 90 Min. (je nach Automat) + 30 Min. Gehzeit + 30 Min. Backzeit**  
**Pro Scheibe: ca. 133 kcal/ 555 kJ, 4 g EW, 1 g F, 25 g KH**

270 g Mehl (Type 550)  
 80 g fein gemahlener Kamut (Bioladen)  
 2 TL Trockensauerteig  
 1/2 P. Trockenhefe  
 1 TL Salz  
 1 TL Zucker  
 1 TL Olivenöl  
 1 TL Zitronensaft

**1.** Alle Zutaten mit 210 ml Wasser in den Brotbackautomat geben und das Programm „Kneten“, „Teig“ oder „Pizzateig“ auswählen.

**2.** Am Ende des Knetvorgangs Teig aus dem Behälter nehmen, zu einem Teigstrang formen und mehrmals um sich selbst rehen. Vor Zugluft geschützt in einem Brotkorb oder einer längliche Backform ca. 30 Min. gehen lassen.

**3.** Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Brot auf ein Blech stürzen und im Backofen ca. 30 Min. backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

### Variante!

Funktioniert auch ohne Brotbackautomat: Dafür die beiden Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Trockensauerteig mischen. Hefe in 210 ml lauwarmem Wasser auflösen, Salz, Zucker, Öl und Zitronensaft zugeben. Flüssigkeit zum Mehl gießen und ca. 5 Min. kräftig durchkneten. An einem warmen Ort ca. 50 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten und den Teigstrang mehrfach um sich selbst drehen. Dann Weiterverarbeiten wie in Punkt 2 beschrieben.

### Tipps für den Brotbackautomat

- Beim Backen mit dem Brotbackautomat ist es wichtig, die Zutaten in einer ganz bestimmten Reihenfolge zuzugeben. In der Regel zuerst flüssige Zutaten (z. B. Wasser, Zitronensaft, Öl), dann Mehl und zuletzt nacheinander Hefe, Salz und Zucker.
- Achten Sie darauf, dass das Salz im Brotbackautomat niemals in direkten Kontakt mit der Hefe kommt. Geben Sie deshalb Hefe, Salz und Zucker am besten jeweils in eine andere Ecke des Behälters.
- Alle Zutaten sollten in etwa die gleiche Temperatur haben. Deshalb ist es empfehlenswert, Flüssigkeiten aus dem Kühlschrank leicht anzuwärmen.
- Im Brotbackautomat können Sie das Brot sowohl fertig backen als auch nur kneten und gehen lassen. So bekommt es eine besonders feine, lockere Teigstruktur.

# Gerolltes Mohnbrot

**Ergibt 2 Brote (ca. 20 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 90 Min. (je nach Automat) + 30 Min. Gehzeit + 35 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 100 kcal/ 419 kJ, 3 g EW, 1 g F, 18 g KH**

## Vorteig

150 g Mehl (Type 550)  
1/2 TL Trockensauerteig  
172 TL Trockenhefe

## Teig

225 g Mehl (Type 550)  
225 g gröberes Mehl (Type 1050)  
2 TL Trockensauerteig  
1 P. Trockenhefe  
2 TL Salz  
1 TL Zitronensaft  
30 g Mohn zum Bestreuen

**1.** Am Vortag Mehl, 100 ml lauwarmes Wasser, Trockensauerteig und Hefe in einer Schüssel mischen und mit einem Tuch abgedeckt, vor Zugluft geschützt über Nacht ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Vorteig in den Backautomaten geben.

**2.** 210 ml Wasser und übrige Teigzutaten zugeben. Programm „Kneten“, „Teig“ oder „Pizzateig“ auswählen. Teig am Programmende aus dem Brotbehälter nehmen, zu einem Rechteck ausziehen, mit Mohn bestreuen und zu einer festen Rolle formen.

**3.** In einem Brotkorb, vor Zugluft geschützt, etwa 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Brot auf ein Blech stürzen. Die Oberseite mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Etwas kochendes Wasser in eine weite Schüssel auf dem Herdboden schütten, Brot in den Backofen schieben und ca. 35 Min. backen.

## Variante!

Ohne Brotbackautomat gehen Sie folgendermaßen vor: Vorteig wie beschrieben zubereiten. In einer Schüssel die beiden Mehlsorten mit dem Trockensauerteig mischen. Hefe in 210 ml lauwarmem Wasser auflösen, Salz und Zitronensaft zugeben. Vorteig gründlich mit Mehlmischung und Flüssigkeit verkneten. An einem warmen Ort ca. 50 Min. gehen lassen. Noch einmal durchkneten und zu einem Rechteck ausziehen. Weiterverarbeiten wie in Punkt 2 beschrieben.



Foto: David Jany aus dem Buch „Brot“, AT-Verlag

**Zu gewinnen!**

Wir verlosen drei exklusive Brotbackautomaten aus dem Hause UNOLD im Wert von jeweils 130 Euro. Der „Backmeister® Multi“ verfügt über 13 automatische Brotbackprogramme und ein spezielles Programm für Sauerteigbrot. Der Bräunungsgrad des Brotes lässt sich individuell einstellen. Mit dabei ist eine runde Backform, Knetter, Messbecher, zwei große Löffel und ein Reisgartopf mit separatem Deckel – das clevere Gerät kann nämlich noch viel mehr als Brotbacken: Es kocht Reis, Kartoffeln, Gemüse und eignet sich sogar zur Herstellung von Joghurt. *Mehr Infos unter [www.unold.de](http://www.unold.de).*



## So geht's

Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Brot“ an Redaktion Vegetarisch FiT!, Im Buhles 4, 61479 Schloßborn.

## Einsendeschluss ist der 12. Februar 2010.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.



gluten-  
frei

## Kerniges Fenchelbrot

**Für 1 Kastenform (ca. 14 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 45 Min. Gehzeit + 50-60 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 179 kcal/ 750 kJ, 2 g EW, 5 g F, 30 g KH**

500 g glutenfreie Mehlmischung, z. B. Aurora „Glutenfrei Mehlkomposition für herzhaftes Gebäck“

1 P. Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe

3 EL neutrales Öl

2 TL Salz

2 TL Fenchelsamen oder 1-2 Beutel Fencheltee

3 EL gehackte Kürbiskerne

2 TL Brotgewürz

### Außerdem

Fett für die Form

1. Glutenfreie Mehlmischung, Hefe, 430 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers sorgfältig verkneten. 2/3 der Fenchelsamen, 2/3 der Kürbiskerne und das Brotgewürz ebenfalls unter den Teig kneten.

2. Teig in die gefettete Backform geben und ca. 45 Min. abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

3. Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Mit etwas Öl oder Wasser bestreichen und einmal längs einschneiden. Restliche Kürbiskerne und Fenchelsamen aufstreuen und den Laib auf der unteren Schiene im Backofen ca. 50-60 Min. backen.

## Mehrkornbrot

**Ergibt 1 Brot (ca. 20 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 75 Min. Gehzeit + 45 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 196 kcal/ 823 kJ, 8 g EW, 3 g F, 36 g KH**

150 g Körnermischung,

z. B. „6-Korn-Mischung“ von Alnatura

500 ml Buttermilch

2 EL Zuckerrübensirup

1/2 Würfel Hefe

600 g Weizenvollkornmehl

1 geh. EL Meersalz

### Außerdem

Fett für die Form

1. Körnermischung über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Körner im Einweichwasser aufkochen, ca. 30 Min. köcheln und abkühlen lassen.

2. Buttermilch leicht erwärmen, Zuckerrübensirup und Hefe einrühren, 10 Min. ruhen lassen. Weizenvollkornmehl und Salz mit der Buttermilch-Mischung zu einem Teig verarbeiten, mit dem Handrührer ca. 5 Min. kneten.

3. Teig an einem warmen Ort mind. 1 Std. besser 1 1/2 Std. gehen lassen. Abgetropfte Körner unter den Teig kneten und in eine gut gefettete Kastenform füllen. Zugedeckt erneut ca. 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Teig mit Salzwasser einpinseln ca. 40 Min. im Backofen backen.







## Italienisches Brot

**Ergibt 1 großes Brot (ca. 20 Scheiben)**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 75 Min. Gehzeit + 45 Min. Backzeit**

**Pro Scheibe: ca. 153 kcal/ 637 kJ, 5 g EW, 19 g F, 6 g KH**

500 g Mehl (Type 1050)

1 TL Salz

1 EL Zucker

1 Würfel Hefe

6 EL Pflanzencreme, z. B. Von Rama Culinesse

100 g getrocknete Tomaten

50 g Pinienkerne

100 g frisch geriebener Pecorino

**1.** Mehl, Salz, Zucker und zerbröckelte Hefe mischen, Pflanzencreme und 250 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2.** Tomaten hacken, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Beides zusammen mit dem Pecorino unter den Teig kneten.

**3.** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Brot formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zugedeckt erneut 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 45 Min. backen.



# Grünes im Winter

Wenn der Boden hart und frostig ist, kämpft sich ein zartes Kraut an die Oberfläche, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch viel für die Gesundheit zu bieten hat: der Feldsalat.





Bevor man im 19. Jahrhundert begann, Feldsalat in Europa zu kultivieren, existierte bereits eine Wildform, die überall an Acker- und Wegrändern wuchs. Auch heute noch ist das Blattgemüse deshalb unter dem Namen Ackersalat bekannt. Darüber hinaus gibt es unzählige weitere Bezeichnungen für das rosettenförmige Gewächs mit den rundlichen Blättern. In Thüringen und Sachsen nennt man es Rapunzel, in Österreich Vogerlsalat, in der Eifel, im Hunsrück und im Saarland spricht man von Mäuseöhrchen. Der leicht nussige Geschmack der zarten Blätter führte außerdem zu der Bezeichnung Nüsslisalat in der Schweiz.

### Saisonaler Genuss

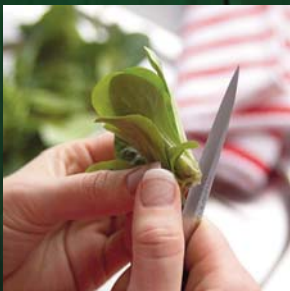
Feldsalat ist eine frische, regionale Alternative zu importierten Salaten. Als nitratreiches Blattgemüse sollte er jedoch immer aus dem Freiland stammen. Sorten aus dem Gewächshaus sind häufig besonders stark belastet. Nitrat ist ein Stoff, den die Pflanzen zum Wachsen brauchen. Er kommt natürlicherweise im Boden vor und wird zusätzlich über Düngemittel zugeführt. Nitrat kann im Körper in Nitrit und weiter in krebserregende Nitrosamine umgewandelt werden. Deshalb sollte die Nitrataufnahme so gering wie möglich sein. Bio-Gemüse sind in der Regel nitratarmer als konventionelle Erzeugnisse, da sie zurückhaltender gedüngt werden.

### Tipp

Geben Sie immer etwas Zitronensaft an das Salatdressing. Vitamin C kann die Umwandlung von Nitrat in das schädliche Nitrit hemmen!

## Feldsalat richtig vorbereiten

### Step-by-Step



Wurzelenden des Feldsalats vorsichtig mit einem scharfen Messer abschneiden, sodass die Rosetten noch zusammenhalten.



Braune oder verwelkte Blätter mit den Fingern oder mit einem spitzen Küchenmesser entfernen.



Freiland-Feldsalat ist oft sehr sandig, deshalb sollte er mehrmals gründlich gewaschen werden. Dafür Salat in ein Sieb geben und drei- bis viermal in kaltem Wasser schwenken.

### Vitamine für kalte Tage

Feldsalat gehört zu den nährstoffreichsten Salatsorten überhaupt. 100 Gramm der grünen Blättchen liefern rund ein Drittel der empfohlenen Tageszufuhr an Vitamin C eines Erwachsenen. Dadurch kann der regelmäßige Verzehr von Feldsalat, gerade in der Erkältungszeit, die Abwehrkräfte stärken und Husten und Schnupfen wirksam vorbeugen. Das Blattgemüse ist außerdem reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Calcium und enthält Beta-Carotin, ein Vorstufe von Vitamin A, die schädliche freie Radikale in Schach halt.

### Küchenpraxis

**Einkaufen:** Besonders aromatisch schmeckt Feldsalat, wenn er kleine, knackig-grüne Blätter hat. Um welken Rosetten aus dem Weg zu gehen, empfiehlt es sich, auf abgepackte Ware zu verzichten und den Salat lose zu kaufen. 200 Gramm reichen dabei für vier Portionen.

**Lagern:** Feldsalat sollte möglichst rasch nach dem Einkauf zubereitet werden, am besten noch am selben Tag. Leicht angefeuchtet in einem Plastikbeutel bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks höchstens ein bis zwei Tage frisch.

**Verwenden:** Das nussige Aroma des Feldsalats harmonisiert wunderbar mit süß-sauren Dressings, Früchten wie Äpfeln oder Birnen, Hasel- und Walnüssen, gebratenen Pilzen und würzigen Käsesorten wie Ziegenkäse oder Parmesan.

## Rezepte mit Feldsalat

Für 4 Personen

### Paradiesapfel-Salat

200 g Feldsalat • 1 Granatapfel • 4 EL Rapsöl • 2 EL Rotweinessig • Salz • Pfeffer • brauner Zucker • 3 EL gehackte Haselnüsse

Feldsalat putzen und gründlich waschen. Granatapfel halbieren, Kerne mit einer Gabel herauslösen. 3 EL Granatapfelsaft dabei auffangen und mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren. Salat und Granatapfelkerne damit mischen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Feldsalat putzen und gründlich waschen. Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln. Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und Mangowürfel darin karamellisieren lassen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit Dressing übergießen und mit Mangowürfeln und Sprossen anrichten.

### Feldsalat mit Senf-Dressing

200 g Feldsalat • 1 Apfel • 4 EL Olivenöl • 2 EL Balsamico • 2 TL Feigen-Senf • Salz • Pfeffer • 3 EL gehackte Walnusskerne

Feldsalat putzen und gründlich waschen. Apfel schälen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Aus Öl, Balsamico, Feigen-Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Feldsalat damit übergießen und mit gehackten Walnusskernen garniert servieren.

### Feldsalat mit Mango

200 g Feldsalat • 1 reife Mango • 1 EL Ahornsirup • 4 EL Sonnenblumenöl • 2 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer • 3 EL Sprossenmischung





Foto: Fotolia



Mit keinem Gewürz gelingt es so leicht, einen Hauch Exotik in das Essen zu bringen, wie mit Curry. Die aromatische Mischung verführt in Varianten von scharf-würzig bis lieblich-mild.

Lorbeerblätter und Wacholder sind beliebte Gewürze der deutschen Küche. Mit ihren feinen, ätherischen Ölen verleihen sie Eintöpfen, Soßen und Gemüse ein unverwechselbares Aroma.



Foto: Fotolia





Gewürze sind die Seele jedes guten Essens! Doch es müssen nicht unzählige, verschiedene Sorten sein. Mit einer Prise Curry, frischen oder getrockneten Chilis, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer lassen sich tolle Gerichte zaubern.

# Welt der Aromen

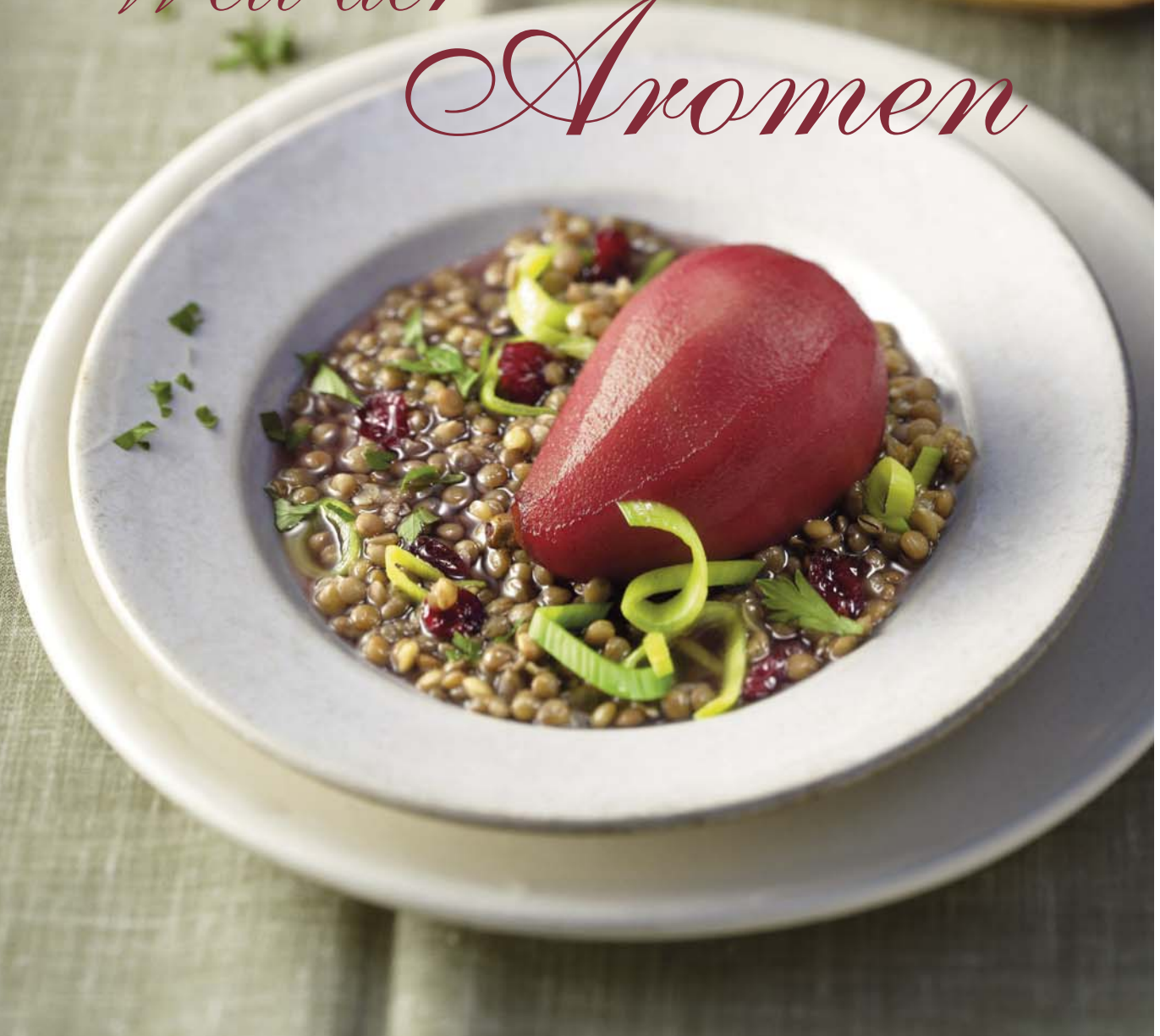






Foto: Alinari

## Orientalische Kürbis-Pie

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**+ 40-45 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 465 kcal/ 1949 kJ,**

**12 g EW, 27 g F, 40 g KH**

250 g Mehl  
100 g Butterschmalz  
25 g geriebener Cheddar  
Salz  
2 Eier  
6 EL Milch  
je 2 rote Zwiebeln, Selleriestangen, Möhren  
2 Knoblauchzehen  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 rote Chili  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1,2 kg Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido  
500 ml Gemüsebrühe

### Außerdem

1 Pie-Form (Ø 24 cm)  
Butter für die Form

**1.** Mehl, Butterschmalz, Cheddar und eine große Prise Salz in der Küchenmaschine zu einer feinkrümeligen Mischung verrühren. 1 Ei und Hälfte der Milch untermischen. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche schaben und einige Male darauf klopfen, damit er kompakter wird – nicht durchkneten! In Klarsichtfolie gewickelt mind. 30 Min. kalt stellen.

**2.** Gewürfelte Zwiebeln, Sellerie und Möhren mit in Scheiben geschnittenem Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, in Streifen geschnittener Chili, Salz und Pfeffer in einem großen Topf mit Olivenöl erhitzen. Gemüse ca. 10 Min. sanft garen, bis es weich ist.

**3.** Kürbis mit Brühe zugeben, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend mit der Gabel grob zerstampfen, damit die Füllung sämig wird.

**3.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen.

**4.** Füllung in die gebutterte Pie-Form geben und den Teig dachziegelartig darüber verteilen, am Rand der Pie-Form zusammendrücken. Ei mit restlicher Milch verquirlen und Pie damit bestreichen. Im Backofen ca. 40-45 Min. backen.

### Info!

Cayennepfeffer ist ein brennend-scharfes Pulver, das aus getrockneten Chilischoten der Sorte „Cayenne“ gewonnen wird.

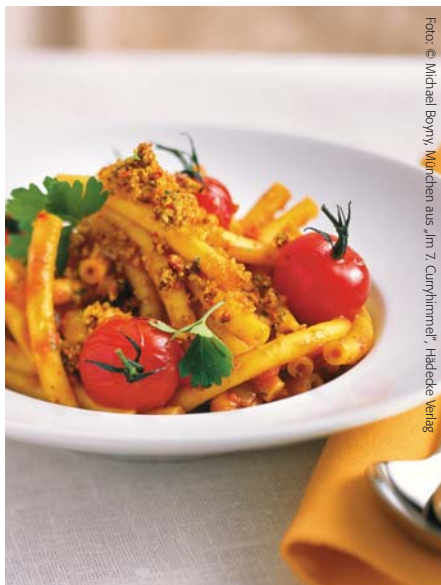


Foto: © Michael Boyer, München aus „Jim Z. Curryhimmel“, Hildecke Verlag

## Indisch-italienische Pasta all'arrabbiata

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 489 kcal/ 2045 kJ, 13 g EW, 17 g F, 66 g KH**

### Chili-Tomaten-Sprinkle

4-6 getrocknete Tomaten  
2 rote Chilischoten  
½ Bd. glatte Petersilie  
50 g Mandelstifte oder Cashewkerne  
1 TL rot-scharfes oder aromatisch-würziges Curry (Seite 25)  
Salz

### Pasta all'arrabbiata

150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
3-4 TL scharfes Curry  
2 TL Zucker  
Salz  
800 ml stückige Tomaten (aus der Dose)  
400 g kurze Makkaroni oder Penne  
¼ TL Kurkuma  
300 g kleine Kirschtomaten am Stiel  
Pfeffer, Korianderblättchen

**1.** Getrocknete Tomaten fein würfeln. Chilis waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schüteln und hacken.

**2.** Mandeln oder Cashewkerne mit Curry und einer guten Prise Salz im Blitzhacker

zerkleinern. Die Masse soll eine Beschaffenheit wie grober Gieß haben. Tomaten, Chili und Petersilie zugeben und nochmals zerkleinern.

**3.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zwiebeln in 3 EL Öl glasig dünsten, Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark zugeben, Temperatur erhöhen. Unter Rühren ca. 1-2 Min. anbraten, bis es duftet. Curry darüber stäuben, kurz anbraten und mit den Dosen-tomaten ablöschen. Mit Zucker und Salz würzen, sanft einköcheln lassen.

**4.** Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Kurkuma einrühren und Pasta nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Kirschtomaten waschen, restliches Öl erhitzen und Tomaten am Stiel darin einige Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Pasta abgießen und mit der Tomatensoße servieren. Kirschtomaten darauf legen und mit dem Sprinkle bestreuen.

### Tipp!

Scharfes Currypulver können Sie auch aus normalem Currypulver mit einer Prise Cayennepfeffer herstellen.

# Auberginenpizza mit Ziegenfrischkäse

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**+ 1 ½ Std. Ghezeit + 20-25 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 534 kcal/ 2235 kJ,**

**16 g EW, 29 g F, 45 g KH**

## Teig

300 g Mehl

1 TL Salz

1 TL Safrancurry (Seite 25)

2 EL Olivenöl

## Safrancurry-Parmesan-Creme

1 unbehandelte Zitrone

200 g Schmand

2 TL Safrancurry

Salz

60 g geriebener Parmesan

## Belag

400 g Auberginen

Salz, schwarzer Pfeffer

200 g Ziegenfrischkäse

oder 2 Kugeln Mozzarella

50 g Cashewkerne

1. Mehl, Salz, Curry und Hefe in einer Schüssel vermischen. Mit 200 ml lauwarmem Wasser und 2 EL Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Std. gehen lassen.

2. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben. Schmand mit Zitronenschale, Curry und etwas Salz verrühren. Zum Schluss Parmesan untermischen.

3. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier ausdrücken. Käse in dünne Scheiben schneiden.

4. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Teig in der Größe des Backblechs ausrollen und auf das mit Backpapier belegte Blech geben.

5. Mit der Creme bestreichen, mit den Auberginen belegen. Salzen, pfeffern und mit Cashewkernen bestreuen. Im Backofen ca. 20-25 Min. backen. Ziegenkäse nach 10 Min., Mozzarella nach 15 Min. über den Auberginen verteilen, damit er optimal schmilzt.



Foto: © Michael Bory, München aus „Im 7. Curryhimmel“, Hudecke Verlag

## Variante!

Statt Auberginen können Sie die Pizza auch mit Tomatenscheiben oder Brokkoliröschen zubereiten. Das Safrancurry können Sie durch mildes Currypulver, verfeinert mit im Mörser zerstoßenen Safranfäden ersetzen.

## Curry-Mischungen selbst gemacht

### Zutaten & Vorbereitung

**Ganze Samen** wie Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Senf, Bockshornklee oder Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett ca. 2-3 Min. unter Wenden anrösten. Abkühlen lassen und in der elektrischen Kaffeemühle zermahlen. Je nach Rezept mit **pulverförmigen Gewürzen** – wie Ingwer, Zimt, Kurkuma, Paprika oder Cayennepfeffer mischen. **Safranfäden** im Mörser fein zermahlen und mit den anderen Gewürzen mischen. **Getrocknete Kräuter** wie Minze, Kaffirlimetten- oder Curryblätter im Blitzhacker zerkleinern und sieben. **Getrocknete Zitruschalen** von Orange oder Zitrone – kann man fertig kaufen, entweder fein gemahlen oder in kleinen Stückchen, die im Blitzhacker weiter zerkleinert werden können. **Getrocknete Limetten** gibt es im Asialaden ganz oder als grobes Pulver. Die ganzen getrockneten Limetten zuerst im Mörser grob zerstoßen, dann im Blitzhacker weiter zerkleinern und nach Belieben durchsieben.

### Rezepte

#### Rot-scharfes Curry

**Aromatisch, scharf – für Linsen und Gemüse**

1 ½ EL Paprikapulver • 1 EL Cayennepfeffer • 2 TL Kreuzkümmel • 2 TL Kurkuma • 2 TL schwarzer Pfeffer • 1 ½ TL Kardamom • 1 TL Zimt • 1 TL Chiliflocken • 1 TL Curryblätter • ½ TL gemahlener Galgant (Asialaden) • ¼ TL Knoblauchpulver

#### Aromatisch-würziges Curry

**Würzig, mittelscharf – ein Allround-Curry**

1 ½ EL Koriander • 1 EL Kreuzkümmel • 2 TL Kurkuma • 2 TL Kardamom • 2 TL schwarzer Pfeffer • 2 TL Zimt • 2 TL Curryblätter • 1 TL Cayennepfeffer • ½ TL Muskat, frisch gerieben • ¼ TL Gewürznelke, gemahlen

#### Safrancurry

**Edel, aromatisch – toll für Pasta**

2 EL Koriander • 1 EL schwarzer Pfeffer • 1 EL Kurkuma • 2 TL Kreuzkümmel • 1 ½ TL gemahlener Ingwer • 1 ½ TL Kardamom • 1 TL Cayennepfeffer • 1 TL Safranfäden • ½ TL getrocknete Zitronenschale

#### Minzcurry

**Frisch, anregend – für Chutney und Dips**

4 TL getrocknete Minze • 3 TL Kurkuma • 2 TL Kardamom • 2 TL gemahlener Ingwer • 1 ½ TL Koriander • 1 ½ TL Kreuzkümmel • 1 TL Koriandergrün • 1 TL Cayennepfeffer • 1 ½ TL Knoblauchpulver

Alle Rezepte wurden von der Gewürz-Expertin Bettina Matthaei für das Buch „Im 7. Curryhimmel“ entwickelt. Die Mischungen lassen sich selbst herstellen oder sind fertig gemischt unter: [www.1001gewuerze.de](http://www.1001gewuerze.de) zu beziehen.





Foto: © Michael Bönnig, München aus „Jim Z. Curryhimmel“, Hildebrand Verlag

## Carpaccio von Roter Bete

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50-60 Min.**

**Pro Portion: ca. 275 kcal/ 1151 kJ,**

**4 g EW, 20 g F, 18 g KH**

### Koriander-Kokos-Chutney

50 g Kokosraspel  
2 Bd. Koriandergrün  
1 Knoblauchzehe  
20 g frischer Ingwer  
1-2 Bio-Limetten  
2 kl. grüne Chilis  
je ½ TL Zucker und Salz  
1 TL Minzcurry (Seite 25)

### Capaccio

400 g Rote Bete  
Salz  
2 Lorbeerblätter  
4 TL Zitronensaft  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
3 TL Waldhonig  
4 EL Olivenöl

**1.** Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und fein reiben.

**2.** Von den Limetten 2 TL Schale fein abreiben und 4 TL Saft auspressen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und hacken.

Alle Zutaten im Mixer zu einem trockenen Chutney zerkleinern.

**3.** Rote Bete gründlich waschen. Mit Lorbeerblättern in Salzwasser in ca. 30-40 Min. knapp gar kochen. Inzwischen aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren.

**4.** Rote Bete eiskalt abschrecken, Schale abziehen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Etwas Vinaigrette auf Tellern verstreichen, darauf die Scheiben kreisförmig anrichten. Restliche Vinaigrette darüber träufeln und etwas ziehen lassen.

**5.** Vor dem Servieren mit dem Koriander-Kokos-Chutney bestreut servieren.

### Tipp!

Das Minzcurry können Sie durch mildes Currypulver, verfeinert mit zermahlener, getrockneter Minze ersetzen.

## Pikanter Linsentopf mit Rotwein-Birne



Foto: USA Pear Bureau Northwest

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 557 kcal/ 2335 kJ,**

**26 g EW, 17 g F, 93 g KH**

1 Zwiebel  
2 EL Öl  
50 ml Wermut, z. B. Noilly Prat  
400 g Berglinsen  
1 l Gemüsebrühe  
250 ml Rotwein  
50 ml Rotweinessig  
6 EL Ahornsirup  
4 Birnen, z. B. Anjou  
1 Stange Lauch  
40 g getrocknete Cranberries  
Salz, Pfeffer  
gehackte Petersilie zum Bestreuen

**1.** Zwiebel abziehen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin goldgelb andünsten. Mit Wermut ablöschen. Linsen zugeben und die Brühe angießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 25-30 Min. kochen, bis die Linsen weich sind.

**2.** Rotwein, Essig und Ahornsirup in einen Topf geben und ca. 5 Min. kochen lassen. Birnen schälen, in den Sud geben und in ca. 6-8 Min. weich garen, dabei die Birnen ab und zu wenden.

**3.** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Restliches Öl erhitzen. Lauch darin andünsten. Mit den Cranberries unter die Linsen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Birnen aus dem Sud nehmen und warm halten. Sud bei starker Hitze ca. 5 Min. einkochen lassen und den Linseneintopf damit süß-sauer abschmecken. Birnen mit dem Linseneintopf zusammen anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

### Tipp!

Fügen Sie dem Wermut ein Lorbeerblatt hinzu. Die ätherischen Öle sorgen für besondere Würze in Eintöpfen und harmonisieren gut mit der leichten Säure von Wein oder Essig.



## Pilz-Risotto

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 705 kcal/ 2955 kJ,  
16 g EW, 16 g F, 100 g KH**

3 EL Zucker

100 ml roter Portwein

400 ml trockener Rotwein

12-15 kl. Schalotten

400 g gemischte Pilze,

z. B. Austernpilze, Champignons

1 kl. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

5 EL Butter

400 g Risottoreis

Salz

50 ml trockener Weißwein

10 g Steinpilzpulver oder getrocknete Steinpilze

1 l ungesalzene Gemüsebrühe

Pfeffer

80 g geriebener Parmesan

1 EL Petersilie, gehackt

je 1 TL gehackter Rosmarin und Thymian

300 g Baguette

**1.** Zucker in einem Topf schmelzen und leicht Farbe annehmen lassen, mit Port- und Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Schalotten abziehen, halbieren und in den reduzierten Rotwein geben. Mischung ca. 10 Min. einkochen lassen, bis die Rotweinschalotten leicht sämig sind. Warm stellen.

**2.** Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben. Hälfte würfeln, Rest halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter glasig schwitzen. Pilze zugeben und mit Salz würzen. Risottoreis einstreuen und ein paar Minuten mitdünsten. Weißwein angießen und einkochen lassen.

**3.** Steinpilzpulver mit Gemüsebrühe aufkochen. Im Wechsel zum Reis gießen und rühren, bis dieser „al dente“ ist. Risotto vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Parmesan und 2 EL Butter abschmecken. Gehackte und gezupfte Kräuter unterheben. Fertiges Risotto warm halten.

**4.** Baguette in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Pfanne in restlicher Butter goldgelb anbraten, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Risotto mit Rotweinschalotten und gerösteten Brot servieren.

### **Tipp!**

Geben Sie bei der Zubereitung der Rotweinschalotten ein Lorbeerblatt und zwei Wacholderbeeren mit in den Wein, so werden die kleinen Zwiebeln besonders schmackhaft.



## Gedämpfter Tofu im Mangoldblatt



Realisation: Konrad Gieger für Herbaria, Foto: sds-design.de

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**+ 12 Std. Ziehzeit**

**Pro Portion: ca. 430 kcal/ 1801 kJ,**

**23 g EW, 19 g F, 37 g KH**

3 EL Sesampaste (Tahin)  
2 TL Currypulver, z. B. „Curry mild“  
von Herbaria  
1 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer,  
z. B. „Weißer Urwaldpfeffer“ von Herbaria  
50 ml Sojasoße (Shoyu)  
1 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl  
1 EL geriebener Ingwer  
500 g Tofu  
2 Köpfe Mangold  
125 g Basmatireis  
Steinsalz aus der Mühle  
1 Stange Lauch  
20 g gehackte, gesalzene Erdnüsse

**Außerdem**

Bambuskorb oder Dampfeinsatz  
für den Topf

**1.** Sesampaste, Curry, Pfeffer, Sojasoße, Öl und Ingwer verrühren. Tofu in 8 gleich große Würfel schneiden und in der Marinade ca. 12 Std. marinieren lassen. Ab und zu wenden.

**2.** Mangoldblätter vom Strunk schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren, klein würfeln. Strünke ebenfalls fein würfeln und beiseite legen. Tofuwürfel in die Mangoldblätter einpacken und in den Bambus-Dampfeinsatz legen.

**3.** Reis kalt abspülen. Mit 185 ml Wasser, etwas Steinsalz, klein geschnittener Lauch, übrigen Mangoldblättern und -strünken in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, zudecken und ca. 15 Min. quellen lassen.

**4.** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Bambuskorb daraufsetzen und Tofutaschen ca. 5 Min. dämpfen. Zusammen mit dem Reis und Mangold servieren und mit Erdnüssen bestreuen.



Foto: Deidre Rooney aus „Cunps & Cunps“, Christian Verlag

## Rotes Curry mit Tempeh

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 283 kcal/ 1185 kJ,**

**9 g EW, 19 g F, 19 g KH**

300 g Tempeh

Erdnussöl zu Frittieren

1 große rote Chilischote

1 EL Currypaste

2 EL Tamarindenpaste (Asialaden)

4 EL gedünstete Schalotten

4 EL geraspelter Palmzucker oder  
brauner Zucker

1 Möhre

1 rote Paprika

2 EL Korianderblättchen

**1.** Tempeh in dünne Scheiben schneiden und 3-5 Min. in Erdnussöl frittieren, bis die Scheiben knusprig und gut gebräunt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Vom Frittieröl 1 EL abnehmen und in einem Wok erhitzen. Chiliringe und Currypaste darin ca. 3 Min. anbraten, bis die Paste zu duften beginnt.

**3.** Tamarindenpaste, Schalotten und Zucker zugeben. Rühren, bis sich der Zucker auflöst. 60 ml Wasser zugießen, zum Kochen bringen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Soße eindickt.

**4.** Möhre schälen und in Scheiben schneiden, Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Beides zugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss Koriander und Tempeh untermischen, erhitzen und servieren.

### **Tipp: Currypaste selbst gemacht**

Currypaste aus dem Supermarkt enthält oft Garnelensauce, vegetarische Varianten finden Sie im Bioladen. Die Würzpaste lässt sich aber auch gut selbst herstellen. Fast alle Zutaten dafür sind im Asialaden erhältlich:

6 getrocknete rote Peperoni ca. 30 Min. in lauwarmem Wasser einweichen, abgießen und fein hacken. 6 Knoblauchzehen, 6 Thai-Schalotten und 1 Stück frischen Galgant (ca. 2 cm) schälen und fein hacken. Von 2 Stängeln Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, das Innere und den unteren Teil fein hacken. Alles mit 1 TL abgeriebener Schale von einer Kaffirlimette im Blitzhacker zerkleinern. 1 EL Kardamomsamen, 12 weiße Pfefferkörner, 3 Nelken und ½ TL Kreuzkümmelsamen zugeben und zu einer feinen Paste verarbeiten. Zum Schluss ½ TL Salz und 1-2 EL Erdnussöl unterrühren.

# Vietnamesische Glücksrollen mit Preiselbeer-Koriander-Dip

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 30 Min.**

**Ziehzeit**

**Pro Portion: ca. 180 kcal/ 756 kJ, 7 g EW,  
1 g F, 34 g KH**

100 g Weißkohl

100 g Rotkohl

1 EL Schnittlauch

1 Möhre

100 g Sprossen, z. B. Rotkohlsprossen

1 TL Currypulver, z. B. „Six Pepper“ Curry  
von Herbaria

1 TL Steinsalz

8 Reisteigblätter

1-2 cm frischer Ingwer

1/2 Bd. Koriander

50 g Preiselbeerkonfitüre

1 EL Balsamico

Chili aus der Mühle, z. B. „Hot'n Spicy“ von  
Herbaria

**1.** Weißkohl und Rotkohl in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kohl, Möhren und Schnittlauch mit Sprossen und Curry mischen. Salzen, mit den Händen leicht durchkneten und mind. 30 Min. ziehen lassen.

**2.** Reisteigblätter durch eine Schüssel mit kaltem Wasser ziehen und zwischen feuchten Tüchern ein paar Minuten weich werden lassen. Jeweils ein Achtel der Füllung auf jedes Teigblatt setzen, die Ränder zur Mitte hin einschlagen, eng zusammenrollen.

**3.** Für den Dip Ingwer schälen, Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der Preiselbeerkonfitüre verrühren. Mit Balsamico und frisch gemahlenem Chili abschmecken.



Realisation: Konrad Geiger für Herbaria; Foto: sos-design.de

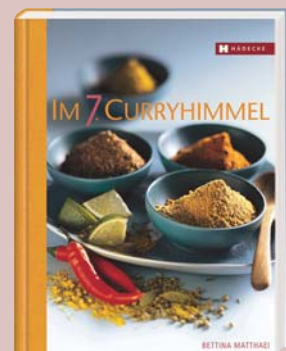
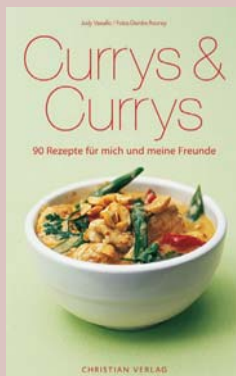
## Buchtipps

### Neue Curry-Küche

Ein ganzes Buch über die Vielfalt des beliebten Gewürzes: Neun feine, selbst gemachte Currymischungen laden dazu ein, Salate, Hauptgerichte und sogar Desserts von einer völlig neuen Seite zu entdecken. Eine Fülle an Düften, Farben und Aromen erwartet den Leser. *Bettina Matthaei: Im 7. Curryhimmel. Hädecke Verlag, 152 Seiten, 24,90 €.*

### Gaumenerlebnisse

Lust auf ein paar kräftige, geschmackliche Farbtupfer im eingerosteten Küchenalltag? Dieses Kochbuch präsentiert 90 aufregend gewürzte Rezepte aus der Welt der Currys. Unkompliziert, schnell und in unendlich vielen Variationen. *Jody Vassallo: Currys & Currys. Christian Verlag, 160 Seiten, 17,95 €.*





## Schwarzkümmel

# Würze des Orients

Diese kleinen, schwarzen Samen sind das Geheimnis der morgenländischen Küche und Volksmedizin. Sie zaubern nämlich nicht nur Würze in die Speisen, sondern sind auch als vielseitiges Heilmittel bekannt.



Der Schwarzkümmel ist eine Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse – ganz anders als Kümmel und Kreuzkümmel, die beide zu den Doldenblütlern gehören, und demnach nicht mit dem Schwarzkümmel verwandt sind. Die kniehohe Pflanze bildet weiß-blaue Blüten mit grünen Kapseln aus, in denen unzählige, mattschwarze Samen sitzen. Auf den ersten Blick erinnern sie an Sesam, sind jedoch unregelmäßiger, manchmal dreieckig geformt. Die schwarzen Körnchen haben einen würzigen Geschmack, der etwas an eine Mischung aus Pfeffer und Oregano erinnert.

### Gehaltvolle Samen

Schwarzkümmel steckt voller bioaktiver Inhaltsstoffe. Besonders reich sind die Samen an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Mit ihrer Hilfe werden im Körper hormonähnliche Substanzen, die so genannten Prostaglandine, gebildet. Diese wirken entzündungshemmend, senken den Cholesterinspiegel und können Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte lindern. Neben hoch-

wertigen Fetten enthält der Schwarzkümmel Carvon, ein ätherisches Öl, das den Magen anregt und den Darm beruhigt sowie Nigellon, ein krampflösendes ätherisches Öl, das wohltuend bei Atemwegserkrankungen wirkt.

### Heilmittel der Propheten

Schwarzkümmel hat in der Volksmedizin des Orients eine lange Geschichte. Im Grab des Pharaonen Tutanchamun fand man ein Fläschchen Schwarzkümmelöl als Grabbeigabe. Im alten Ägypten nutzte man die harntreibende und blähungsmindernde Wirkung der Samen und behandelte mit dem Öl Beschwerden der oberen Atemwege. „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod“, so beschrieb der Prophet Mohammed einst die Wirkung der dunklen Samen in seinen heiligen Büchern. Bis heute findet Schwarzkümmel in der Naturheilkunde und vermehrt auch in der Schulmedizin seine Verwendung. Insbesondere das kalt gepresste Öl wird heute als Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt.

## Aus dem Küchen- und Arzneischränk

### Schwarzkümmelsamen

Schwarzkümmel ist hierzulande noch eine Rarität. Im Supermarktregal sucht man ihn vergeblich. Nur einige Hersteller von Bio-Gewürzen und Feinkostprodukten bieten die schwarzen Samen an. Sie eignen sich sehr gut als Backzutat oder zum Bestreuen von Brot und Brötchen. Außerdem sind sie sehr gut zum Würzen von Curries, Eintöpfen und Salaten geeignet. Geben Sie zum Abschmecken Ihrer Gerichte einfach etwas Schwarzkümmel mit Pfefferkörnern zusammen in die Pfeffermühle!

### Gebäck mit Schwarzkümmel

Neben den losen Samen gibt es im Bioladen immer mehr Backwaren mit Schwarzkümmel. Darunter Knäckebrot, Fladenbrot und hauchzartes Knabbergebäck. Die pfeffrigen, schwarzen Samen werden dabei meist mit würzigem Käse oder Sesam kombiniert.

### Schwarzkümmelöl

Das kalt gepresste Öl der Schwarzkümmelsamen ist besonders hochwertig. Es wird als Nahrungsergänzungsmittel zur Linderung von Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Das Öl schmeckt gewöhnungsbedürftig, krautig und bitter und sollte nur in Absprache mit dem Heilpraktiker oder Apotheker eingenommen werden. Kalt gepresstes Schwarzkümmelöl ist in Bioläden, Reformhäusern und Apotheken erhältlich.

### Knusperdünn

Ein zartes Brotgebäck aus Dinkelvollkornmehl, Käse und Schwarzkümmel ist das „Snäckebrot Schwarzkümmel & Käse“ von der Bohlsener Mühle. Toll zum Knabbern und Dippen. Im Biohandel, 200-g-Packung, ca. 2,29 €.



### Pures Aroma

Ganze Schwarzkümmelsamen von Sonnentor, verfeinern Curries und Eintöpfe und schmecken geröstet herrlich in Suppen und Salaten. Tipp: Als Gewürzmischung mit Kümmel und Koriandersamen vermahlen. Im Naturkostladen, 40-g-Packung, ca. 2,19 €.



### Wirksames Öl

Hochwertiges, naturbelassenes Pflanzenöl von der Ölmühle Solling. Das tiefrote, schillernde Öl mit dem intensiven Geschmack entsteht durch schonende Kaltpressung aus ägyptischen Schwarzkümmelsamen. Im Biohandel, 100-ml-Flasche, ca. 11,90 €.



## Chapati (Indische Fladen)

**Ergibt 8 Stück, ca. 35 Min.**  
+ 45 Min. **Gehzeit**

80 g Mehl (Type 405) • 170 g dunkles Weizenmehl (Type 1050)  
• 1 TL Salz • 1 EL Schwarzkümmel  
• 1 EL Butterschmalz

1. Mehl mit Salz, Schwarzkümmel und Butterschmalz in eine Schüssel geben. Nach und nach 125 ml lauwarmes Wasser zufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Teig ca. 5 Min. kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und in eine Schüssel geben. Küchentuch leicht mit kaltem Wasser anfeuchten, Schüssel damit bedecken und ca. 45 Min. ruhen lassen.

3. Teig nochmals gut durchkneten und in 8 Portionen teilen. Zu kleinen



Foto: Fotolia

Kugeln formen und auf bemehlter Arbeitsfläche dünne Fladen ausrollen. In einer Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. 2 Min. ausbacken.





## Flötenkessel

# Wasser kochen mit Pfiff

Wer sich ein Stückchen Nostalgie zurück in die Küche holen möchte, sollte beim Wasserkochen zu einem Flötenkessel greifen. Die heutigen Modelle pfeifen genauso schön wie die Klassiker aus Großmutter's Zeiten, sind oben-drein aber mit der neuesten Technik ausgestattet.



**1 Glanzstück** Der Flötenkessel „Opera“ von WMF ist durch und durch aus poliertem Cromargan®-Edelstahl gefertigt. Über seine breite Bodenfläche nimmt er leicht Hitze auf, um bis zu 1,75 Liter Wasser zum Kochen zu bringen. Für alle Herdarten geeignet. Im Fachhandel oder unter [www.wmf.de](http://www.wmf.de) erhältlich für 89,95 €.

**2 Retro-Look** Zieht alle Blicke auf sich: Der Flötenkessel von Wesco Cookware aus farbig beschichtetem Edelstahl mit hochwertigem Kapselboden. Erhitzt bis zu 2,75 Liter Wasser mühelos und ist für jeden Herd geeignet. In sieben Farben im Fachhandel erhältlich, ca. 72,90 €.

**3 Schwarze Magie** Wasserkessel „Sonic“ aus Stahl-Emaillie von Cilio mit wärmeisoliertem Kunststoffgriff. Bringt bis zu zwei Liter Wasser zum Kochen und gibt dabei einen harmonischen Pfeifton von sich. Für alle Herdarten geeignet. In drei Farben im Fachhandel erhältlich, ca. 39,95 €.

**4 Piepmatz** Verbreitet Freude in der Küche: Der Wasserkessel mit vogelförmiger Flöte von Alessi. Er besteht aus glänzend poliertem Edelstahl, hat einen Magnetboden und fasst bis zu zwei Liter Wasser. Auch in schwarz und weiß im Fachhandel erhältlich, ca. 109 €.

**5 Schön & stark** Unter der polarweißen Weste des Kessels „Vapos“ von Silit verbirgt sich eine Schicht aus unverwundlicher Hightech-Keramik „Silargan“. Für besonderen Komfort sorgt ein ergonomischer Griff und ein Energiesparboden zum schnellen Erhitzen von bis zu 1,5 Liter Wasser. Für alle Herdarten geeignet. In sechs Farben im Fachhandel erhältlich, ca. 119 €.

**6 Gut getarnt** Sieht aus wie ein Flötenkessel, funktioniert aber auf Knopfdruck – der Retro-Wasserkocher aus der Serie „kMix“ von Kenwood. Er verfügt über ein hochwertiges Metallgehäuse und ein flaches Heizelement. Hinein passen bis zu 1,25 Liter Wasser. In „Pfeffer-Schwarz“, „Chili-Rot“ und „Kokosnuss-Weiß“ im Fachhandel erhältlich, ca. 79,99 €.

# Gemeinsam kochen, Frische genießen!

In einer der 35 neuen Neff KochWelten in Deutschland lässt sich Kochen in einer völlig neuen Dimension erleben!

Gesundes und abwechslungsreiches Kochen liegt nach wie vor im Trend. Tut man sich mit Gleichgesinnten zusammen und erweitert sein Können in einer echten Traumküche mit modernster Ausstattung und professioneller Unterstützung, dann kann daraus ein unvergessliches Erlebnis werden. Genau das ermöglicht der Hausgerätehersteller Neff Genießern jetzt mit seinem neuen Kochschulen-Konzept: den Neff KochWelten.

## „Erlebnisraum“ statt „Kochschule“

Seit September 2009 werden in insgesamt 35 Neff KochWelten bei deutschen Küchenhändlern die Kochlöffel geschwungen – im Rahmen ganz unterschiedlicher Veranstaltungen: vom klassischen Kochkurs über den Firmenevent bis hin zum privaten Get-Together. Mit dabei ist entweder ein Kochprofi – oder auch nur die beste Freundin, die endlich allen ihre Geheimtipps verrät. Oder man trifft sich zum Motto-Kochen. Möglichkeiten gibt es genug. Für Sarah Wiener, prominentes Gesicht der Marke Neff, sind die KochWelten etwas ganz Besonderes. „Die Kochschule als kreativer Erlebnisraum für Genießer – das gab's so bisher nicht“, sagt die TV-Köchin und Unternehmerin. Was so eine Neff KochWelt auszeichnet? – „Natürlich einerseits die Geräte, die alles haben, was das Kochen erfolg- und erlebnisreich macht. Aber auch das großzügige, helle und besonders attraktive Ambiente, das viel Raum für Spaß und Experimente lässt.“

## Traumküchen mit Traum-Ausstattung

Damit diese Experimente zu einem Fest für die Geschmacksnerven werden, stellt Neff das perfekte Equipment zur Verfügung und stattet die Traumküchen der KochWelten jeweils mit



Ein „Erlebnisraum für Genießer“, das sind die Neff KochWelten für Sterneköchin Sarah Wiener

Modernste Ausstattung vom Einbauspezialisten Neff macht die KochWelten zu etwas ganz Besonderem



seinen neuesten Geräten aus. Und die haben nicht nur Features wie die magnetische Einknopfbedienung TwistPad für Kochfelder, den mitdrehenden Türgriff SLIDE® oder die voll versenkbare Backofentür HIDE® zu bieten, sondern auch ein bestechendes Design: Allein neun Neff Geräte wurden 2009 mit dem red dot design award: product design 2009 prämiert. – Und das autarke Induktionskochfeld TT 4490 N von Neff wurde gerade mit dem Designpreis der Bundesrepublik Deutschland in Gold ausgezeichnet, dem wichtigsten deutschen Designpreis. Höchste ästhetische An-

sprüche erfüllen neben Herden, Mikrowellengeräten, Dunstabzügen, Kochfeldern und Geschirrspülern natürlich auch Kühlschränke und Kühl-Gefrierkombinationen.

## Nur die Frische zählt!

Zur neuesten Generation der Einbau-Kühlgeräte von Neff gehört die Premium Kälteserie CoolDeluxe, die glänzendes Außen- und Innendesign mit viel Effizienz und erstklassigen Frische-Features verbindet. Gerade wer gern und oft mit Gemüse kocht, wird auf eines davon kaum noch verzichten wollen: VitaFresh. Diese spezielle Kaltlagertechnik mit zwei verschiedenen Feuchtigkeitsbereichen – 95 Prozent und 50 Prozent – sorgt dafür, dass Empfindliches geschont wird, Frisches knackig frisch und Gesundes noch länger gesund bleibt. Und zwar bis zu drei Mal länger als sonst. „Ohne Frische geht für mich beim Kochen gar nichts“, sagt auch Gemüseliebhaberin Sarah Wiener. „Dank VitaFresh muss ich aber deswegen nicht täglich zum Markt. Kaum zu glauben, wie lange es selbst empfindliche Beeren aushalten, wenn man sie im optimalen Klima lagert – das verschafft mir beim fantasievollen, vegetarischen Kochen noch mehr Freiheiten!“

**Neff KochWelten in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.neff.de/kochwelten](http://www.neff.de/kochwelten)**



## CoolDeluxe: Premium Einbau-Kühlgeräte von Neff

- Viel Stauraum: Aggregatlösung im Sockel, deshalb bis zu 95 % mehr Platz in der Gemüseschublade, kein Lüftungsgitter oben
- VitaFresh-Bereich: zwei Fächer mit einer Temperatur knapp über dem Gefrierpunkt. 95 % Luftfeuchtigkeit für Gemüse, Salate und Obst, 50 % Luftfeuchtigkeit für Fleisch, Fisch oder Käse
- NoFrost – nie wieder abtauen: permanente Verdunstungstechnologie verhindert Eiskristalle, sorgt für konstante Bedingungen und Effizienz
- Luxuriöse Ausstattung: transparente Schubladen auf Teleskopschienen, tiefe Türabsteller, verstellbare Glasablagen, SLIDE® & HIDE® Butterfach, BigBox (26 Liter), blendfreie LED-Ausleuchtung
- Besonders sparsam im Verbrauch: Energieeffizienzklasse A++





# VEGAN = LECKER + GESUND

## 3 FRAGEN AN ATTILA HILDMANN

1

### Was bedeutet die vegane Küche für Dich?

Vegan zu kochen ist gut für das Klima, da es den Methanausstoß reduziert und damit den Treibhauseffekt mindert – das freut die Eisbären. Außerdem ist es der effektivste Weg, Menschen zu ernähren und zwar ohne den Umweg über Tiere – das hilft gegen den Welthunger. Vor allem aber schmeckt es super, ist gesund und ein Mittel gegen Zivilisationskrankheiten. Man fühlt sich einfach richtig fit damit.



EINE HERZHAFTE QUICHE MIT GESUNDEM LAUCH, DER REICH AN DEN VITAMINEN C UND K IST UND VIEL FOLSÄURE, KALIUM, MANGAN, MAGNESIUM UND EISEN ENTHÄLT.

## Lauchquiche

### Mürbeteigtorte mit herzhafter Lauchfüllung

**Ergibt 1 Quiche (Ø 24 cm); ca. 50 Min.**

200 g Mehl (Type 550) • 200 g Weizenvollkornmehl • 2 TL Salz • 220 g Margarine • 2 EL Rohrzucker • 2 TL Backpulver • 2-3 Lauchstangen • 100 g Räuchertofu • 500 ml Soja- oder Hafersahne • 40 g Speisestärke • Salz • Pfeffer • 1 Chilischote • 50 ml Olivenöl

**1.** Mehl mit Salz, Margarine, Zucker, 70 ml Wasser und Backpulver zu einem mürben Teig verkneten.

**2.** Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Tofu in kleine Würfel schneiden und ca. 5 Min. in heißem Olivenöl anbraten. Lauch hinzugeben und ca. 2 Min. anbraten.

**3.** Soja- oder Hafersahne mit Speisestärke verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und gehackter Chili würzen.

**4.** Tofu und Lauch mit der Sahnemischung vermengen. Teig in die Quicheform drücken und Lauchmischung darauf verteilen. Im Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 40 Min. backen.





## Mediterrane Kräuter-Polenta-Ecken mit fruchtiger Kirschtomaten-Rucola-Soße

**Für 4 Personen; ca. 60 Min.**

*Frische Kräuter, z. B. Basilikum, Rosmarin, Estragon • 1 Würfel Gemüsebrühe • 250 g Maisgrieß • 75 ml Olivenöl • 1 Zwiebel • 300 g Kirschtomaten • 300 ml passierte Tomaten • 150 g Rucola • Salz • Pfeffer*

**1.** Kräuter waschen und klein hacken. In einem hohen Topf 1 l Wasser mit dem Brühwürfel aufkochen. Hitze reduzieren und den Maisgrieß vorsichtig mit einem Schaumbesen einrühren. 10 Min. köcheln lassen und ab und zu umrühren.

**2.** Masse in eine runde Kuchenform geben, glatt streichen und gut abkühlen lassen.

**3.** Polenta in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl ca. 5 Min. von beiden Seiten kross anbraten.

**4.** Zwiebel abziehen, hacken und in reichlich Olivenöl anschwitzen. Halbierte Kirschtomaten und passierte Tomaten dazugeben und ca. 5 Min. kochen lassen.

**5.** Gewaschenen Rucola zerschneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta mit Kirschtomaten-Rucola-Soße angerichtet servieren.



POLENTA WIRD MABLOS UNTERSCHÄTZT. DABEI IST SIE MINDESTENS SO LECKER WIE PASTA!

2

### Was macht Deine Rezepte so besonders?

Der Genuss steht eindeutig im Vordergrund. Zudem achte ich sehr auf den Zeitfaktor – es sollte nicht allzu lange dauern, bis man etwas selbst Gekochtes auf dem Tisch hat, vielleicht maximal 15 Minuten. Und lecker sind meine Rezepte ebenfalls, man wird oft gar nicht merken, dass sie vegan sind. Natürlich kann man nur leckere Gerichte kochen, wenn man frische Zutaten hat, deswegen steht die Qualität der Produkte, mit denen ich koche, ganz an erster Stelle.

3

### Gelingt es Dir auch, Nicht-Veganer mit Deinen Kochkünsten zu überzeugen?

Na klar – und das freut mich besonders. Ich war am 16. November 2009 eine Woche an der Uni in Bonn und habe dort täglich über 200 Essen für die Studenten und Professoren gekocht. Es gab einige meiner Klassiker wie Spaghetti mit Tofu-Rotwein-Bolognese. Ich habe davor ein paar Flyer verteilt und manche sagten: „Nee, das ist gar nichts für mich, wenn da kein Fleisch drin ist!“. Und genau diese Leute kamen später zu mir und lobten mich, dass sie nicht gedacht hätten, dass es so gut schmecken würde. Das ist für mich der größte Erfolg!

Mehr Rezeptideen von Attila Hildmann gibt es in seinem „Vegan Kochbuch Vol. 1“ und der brandneuen Fortsetzung „Vegan Kochbuch Vol. 2“. In beiden Bänden präsentiert der sympathische Newcomer rund 50 raffinierte, rein pflanzliche Rezepte, die mühelos gelingen und dabei richtig lecker schmecken. Erschienen bei Shaker Media, 56 Seiten, 14,90 €.





## DER VEBU INFORMIERT

**Vortrag von VEBU-Geschäftsführer  
Sebastian Zösch auf der BioFach 2010**

**Megatrend Vegetarisch:  
Studienergebnisse, Prognosen,  
Potenziale**

Warum vegetarisch zum Megatrend wird, welche Marktpotenziale sich daraus ergeben und wie wir diese optimal nutzen können.

Die vegetarische Ernährung gewinnt zunehmend an Bedeutung und erlebt – analog zur Biobranche – einen Imagewandel. Gründe wie Gesundheit, Umwelt, Klima und Ethik sprechen nicht nur für Bio-Produkte, sondern gelten ebenso für vegetarische Lebensmittel. Die Anzahl der Vegetarier und bewussten Fleischreduzierer nimmt kontinuierlich zu, woraus sich gerade für die Biobranche neue Marktpotenziale ergeben. Sebastian Zösch erläutert, wie diese konkret aussehen und wie sie langfristig genutzt werden können. Der Vortrag richtet sich an Gastronomen, Lebensmitteleinzelhandel und Lebensmittelproduzenten.

**Termin:**

BioFach 2010  
Messezentrum Nürnberg  
Raum Riga  
Datum: Freitag, 19.02.2010  
Uhrzeit: 17.00-18.00

**Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU)**

**Tel. +49 511 3632050,**  
**info@vebu.de,**  
**www.vebu.de**

**Vegetarierbund  
Deutschland**



Restaurant-Tipp

**Prinz Myshkin  
in München**

Vegetarische Küche von heute – und das schon seit 25 Jahren. Das Restaurant Prinz Myshkin bietet internationale vegetarische Gerichte für ein kosmopolitisches Publikum. In den einzigartigen Räumlichkeiten der alten Hacker Brauerei speist es sich einfach etwas anders. Mit leichten Gerichten wie dem „Ayurvedateller“, eigens kreierten Pizzen, exquisiten Sushi oder verführerischen Desserts aus der haus-eigenen Patisserie gehören vegetarische Klischees der Vergangenheit an. Die ideale Location für alle gesundheitsbewussten Genießer!

**Prinz Myshkin**

Vegetarisches Restaurant, Bar, Lounge  
Hackenstraße 2  
80331 München  
Telefon: 089 265596  
[www.prinzmyshkin.com](http://www.prinzmyshkin.com)



**Vegane  
Brautmode**

Die Modedesignerin Liv Lundelius hat sich etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Sie entwirft extravagante Brautkleider aus feinsten, ökologischen Materialien. Als überzeugte Vegetarierin war dabei besonders wichtig für sie, dass alle Bestandteile tierfreundlich hergestellt worden sind. Für ihre Debütkollektion ließ Liv sich von David Lynchs Roadmovie „Wild at Heart“ inspirieren. Dabei sind Brautkleider entstanden, die alles andere als langweilig sind. Noch ist die Designerin auf der Suche nach Einzelhändlern in Deutschland. Deshalb können die Modelle bisher nur auf Anfrage unter [www.blushless.com](http://www.blushless.com) bestellt werden.



# VEGETARISCH FIT!

## Kochen und Genießen ohne Fleisch

Deutschland € 3,50 · Österreich € 4,00 · Schweiz € 4,50 · Belgien € 4,50 · Italien € 4,80 · Spanien € 4,80 · Griechenland € 4,80

08/2008



## Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Im Zeitschriftenhandel für nur € 3,90  
erhältlich

## Jetzt im Mini-Abo testen – zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

**BESTELLADRESSE:**

**BESTELLCOUPON:**

Bitte ausfüllen und einsenden oder faxen!

**Leserservice Vegetarisch FIT!**

Postfach 810640

70523 Stuttgart

Telefon: 07 11/72 52-274

Telefax: 07 11/72 52-333

E-Mail: markenverlag@zenit-presse.de

Internet: www.vegetarischfit.de

**Ich möchte VEGETARISCH FIT! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur € 7,80**

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

VF0210MMV

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 7,80 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 10 Ausgaben zum Vorzugspreis von 33,50 € (Ausland 40,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass ich per E-Mail oder telefonisch über weitere Angebote und Aktionen der Marken Verlag GmbH informiert werde. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Diese Bestellung können Sie innerhalb von 14 Tagen bei der Marken Verlag GmbH, Hansaring 97, 50670 Köln, widerrufen.



# Eine Schüssel gute Laune

Winterblues einfach wegessen: Mit knackfrischen Blättchen und extra viel leckerem Gemüse. Mal herrlich leicht, mal so richtig zum Sattessen. Da ist garantiert für jeden was dabei!



## Wintersalat mit Kürbis

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 183 kcal/ 760 kJ,  
4 g EW, 16 g F, 6 g KH**

250 g Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido  
5 EL Olivenöl

1 TL brauner Zucker  
Salz, Pfeffer

2 EL Kürbiskerne  
100 g Feldsalat

150 g Frisée- oder Endiviensalat

1 Beutel Salatgewürz, z. B. Salatkrönung  
"Küchenkräuter" von Knorr

**1.** Kürbis in schmale Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbisspalten darin von beiden Seiten anbraten, dabei mit Zucker bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Frisée- oder Endiviensalat in mundgerechte Stücke teilen.

**3.** Salatgewürz mit 3 EL Wasser und restlichem Olivenöl verrühren und mit den Salaten mischen. Salate und Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

### **Variante!**

Alternativ können Sie das Dressing aus 4 EL Olivenöl, 1 EL Haselnussöl, 3 EL Rotweinessig, Salz und Pfeffer zubereiten.

# Die besten Salatdressings *für den Winter*

Feldsalat, Chicorée, Endivien – die Auswahl an Wintersalaten ist groß. Doch vollkommen sind die knackigen Blättchen erst mit dem richtigen Dressing.

## Nuss-Orangen-Dressing

1 EL Johannisbeergelee • 3 EL Himbeeressig • 5 EL frisch gepresster Orangensaft • 2 EL Haselnussöl • 3 EL Weizenkeimöl • Salz • Pfeffer

Johannisbeergelee mit Essig und Orangensaft glatt rühren. Haselnuss- und Weizenkeimöl zügig unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kombination!

Passt gut zu Rotkohl oder Weißkraut, aber auch zu geraspelter Roter Bete.

## Meerrettich-Dressing

100 g Crème fraîche • 2 TL Sahnemeerrettich • 2 EL Sonnenblumenöl • 3 EL Weißweinessig • 1 Knoblauchzehe • Salz • Pfeffer

Crème fraîche und Meerrettich mit Öl und Essig mischen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles mit 2 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kombination!

Schmeckt toll mit Feldsalat und knackigem Frisée.

## Cranberry-Dressing

2 EL getrocknete Cranberries • 1 Lauchzwiebel • 2 EL Rotweinessig • 3 EL Traubenkernöl • 1 EL Walnussöl • Salz • Pfeffer

Cranberries klein schneiden, Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kombination!

Dressing für bittere Salate wie Chicorée oder Radicchio.

## Senf-Honig-Vinaigrette

3 EL roter Traubensaft • 1 EL Honig • 1 TL grobkörniger Senf • 2 EL Sherryessig • 5 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

Traubensaft und Honig mit körnigem Senf und Sherryessig verrühren. Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kombination!

Allround-Dressing für alle Blattsalate.

## Apfel-Zwiebel-Vinaigrette

1 kleiner, säuerlicher Apfel • 1 rote Zwiebel • 4 EL Rapsöl • 2 EL Apfelessig • 1 TL Ahornsirup • Salz • Pfeffer

Apfel waschen, viertel, entkernen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und hacken. Mit Öl, Essig und Ahornsirup mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kombination!

Passt zu Feldsalat und allen Rohkostsalaten.

## Blauschimmel-Dressing

50 g milder Blauschimmelkäse • 6 EL Milch • 2 TL Zitronensaft • 2 EL Schnittlauchröllchen • Salz • Pfeffer

Blauschimmelkäse mit Milch und Zitronensaft glattrühren. Schnittlauchröllchen untermischen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kombination!

Passt zu Radicchio, Chicorée und Endivie.

## Pistazien-Ingwer-Dressing

1 kl. Stück Ingwerwurzel • 4 EL Rapsöl • 3 EL Weißweinessig • 1 TL Dijon-Senf • 1 EL gehackte Pistazien • Salz • Pfeffer

Ingwer schälen und fein würfeln. Öl, Weißweinessig und Senf verrühren. Ingwerwürfel und Pistazien untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kombination!

Schmeckt zu geraspelter Rote Bete oder Sellerie.

## Vanille-Vinaigrette

Mark von ½ Vanilleschote • 250 ml Orangensaft • 1 EL Blütenhonig • 2 EL Distelöl • 2 EL Walnussöl • 1 Prise Cayennepfeffer • Salz • weißer Pfeffer

Vanillemark und Orangensaft aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Abkühlen lassen. Honig zugeben, Öle unterschlagen und mit Gewürzen abschmecken.

### Kombination!

Ein feines Dressing für Blattsalate.





Foto: Alnatura

## Mozzarella-Salat in Lila

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 316 kcal/ 1316 kJ, 19 g EW, 19 g F, 16 g KH**

2 rote Zwiebeln  
6 Radieschen  
100 g Babysalat-Mix  
150 g Mini-Mozzarella-Kugeln  
1 große Orange  
100 ml Gemüsebrühe  
1 gestrichener TL heller Soßenbinder, z. B. von Mondamin  
1 TL Dijon-Senf  
2 EL Rotweinessig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 EL Rote Bete-Sprossen  
4 EL Olivenöl

**1.** Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Radieschen, putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Salatmischung waschen und abtropfen lassen. Mozzarella ebenfalls abtropfen lassen.

**2.** Orange waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Brühe und Orangensaft kurz aufkochen. Soßenbinder einrühren und ca. 1 Min. kochen lassen. Senf und Essig darin verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**3.** Vinaigrette etwas abkühlen lassen. Vorbereitete Salatzutaten, Sprossen, Olivenöl und Vinaigrette vorsichtig vermengen. Mit Orangenscheibe garniert servieren.

### Variante!

Schmeckt auch toll mit Feldsalat und gewürfelter Rote Bete.

## Rotkohlsalat

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 224 kcal/ 941 kJ,**

**4 g EW, 14 g F, 18 g KH**

500 g Rotkohl  
2 säuerliche Äpfel  
3 EL Apfelessig  
2 EL Apfeldicksaft  
2 EL Kirsch-Fruchtaufstrich  
1 TL Salz  
4 EL Walnussöl  
40 g Walnusskerne

**1.** Rotkohl putzen, in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Äpfel schälen, auf einer Reibe bis zum Kerngehäuse abreiben und zum Rotkohl geben.

**2.** Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Äpfel und Rotkohl damit mischen, dafür den Salat kräftig mit den Händen kneten.

**3.** Einige Walnusshälften beiseite legen, Rest hacken. Rotkohlsalat auf Tellern anrichten. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen und mit den Walnusshälften garnieren.

Foto: Mondamin



## Krautsalat mit Oliven

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 20 Min. Marinierzeit**

**Pro Portion: ca. 232 kcal/ 972 kJ,**

**3 g EW, 18 g F, 12 g KH**

3 EL Weißweinessig

3 EL Zitronensaft

1 TL Honig

4 EL Sonnenblumenöl

1 TL gehackte Dillspitzen

1 Knoblauchzehe

Salz, weißer Pfeffer

600 g Weißkohl

½ rote Paprika

75 g grüne Oliven, ohne Stein

250 g Möhren

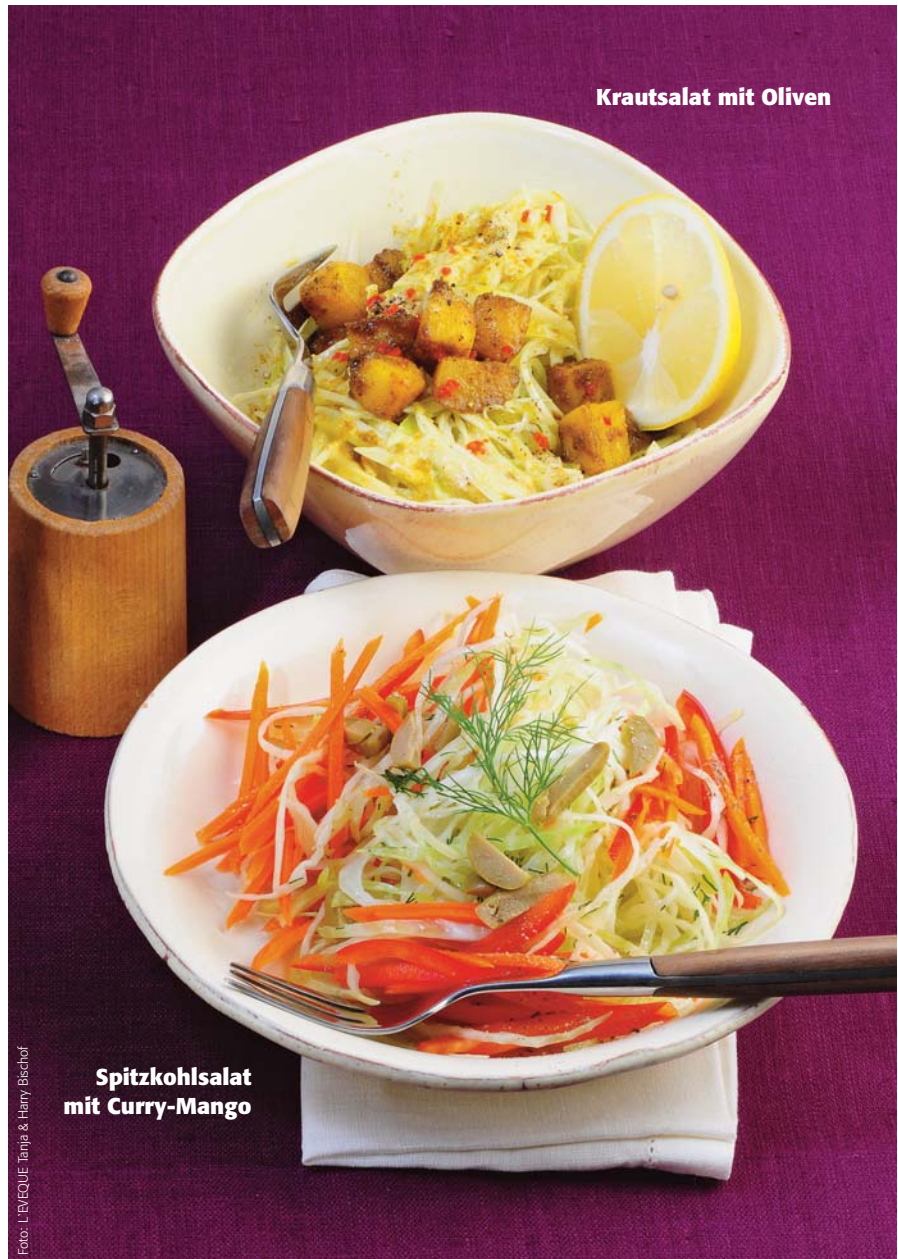
**1.** Essig, Zitronensaft, Honig, Öl und Dill verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit dem Dressing mischen, mit den Händen kräftig durchkneten und mind. 30 Min. durchziehen lassen.

**3.** Paprika halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Möhren schälen und mit der Gemüseribe fein raspeln.

**4.** Paprika, Oliven und Möhren mit dem Kohl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Krautsalat mit Oliven



Spitzkohlsalat  
mit Curry-Mango

Foto: LEVEQUE Tanja & Harry Bechhof

## Spitzkohlsalat mit Curry-Mango

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 167 kcal/ 700 kJ,**

**3 g EW, 12 g F, 8 g KH**

2 EL Zitronensaft

50 g Joghurt

75 g Sahne

2 TL Honig

2 TL Currypulver

Salz, Pfeffer

350 g Spitzkohl

2 EL Erdnussöl

1 kl. reife Mango

1 kl. rote Chilischote

**1.** Für das Dressing Zitronensaft, Joghurt, Sahne, 1 TL Honig und 1 TL Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Spitzkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Öl mischen und leicht durchkneten. Dressing zugeben und gründlich mischen.

**3.** Mango schälen, Fruchtfleisch von Stein schneiden und würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Mangowürfel rundherum bei starker Hitze ca. 2-3 Min. anbraten. Restlichen Honig, gehackte Chili und übriges Currypulver zugeben. Mangowürfel bei schwacher Hitze leicht karamellisieren, salzen und pfeffern. Salat nochmals abschmecken und mit den Mangowürfeln anrichten.

### Tipp!

Feine Kohlstreifen, lassen sich ganz leicht mit der Brotmaschine schneiden. Dafür Kohl vierteln und entlang der Schnittflächen hobeln.





## Ziegenkäse auf Blattsalat mit Cranberry-Tatar

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 190 kcal/ 797 kJ, 7 g EW, 9 g F, 22 g KH**

### Cranberry-Tatar

80 g getrocknete Cranberries

1/2 rote Zwiebel

100 g Gurke

20 g kalifornische Walnüsse

3 EL Cumberlandsauce

### Außerdem

150 g Blattsalat, z. B. Frisée, Endivie, Römersalat

4 kl. Scheiben junger Ziegenkäse

**1.** Cranberries hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Gurke abspülen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke klein würfeln. Walnüsse grob hacken und kurz in einer beschichteten Pfanne anrösten. Alles mit Cumberlandsauce mischen.

**2.** Blattsalat putzen, abspülen und trocken schleudern. Ziegenkäse auf den Blattsalat legen und Cranberry-Tatar darauf geben.

### Info!

Cumberlandsauce ist ein Klassiker der englischen Küche. Man kann sie fertig kaufen oder ganz einfach selbst zubereiten. Dafür 100 ml Portwein und 100 ml frisch gepressten Orangensaft erhitzen, 200 g Johannisbeergelee und abgeriebene Schale einer Bio-Orange zugeben. Aufkochen, dickflüssig einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und 4 TL Senf verfeinern.

## Salat mit gebratenen Pilzen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 387 kcal/ 1624 kJ, 14 g EW, 17 g F, 43 g KH**

100 g feiner Zucker

50 g Walnüsse

2 kl. rote Zwiebeln

300 g Pilze, z. B. Champignons oder Kräutersaitlinge

1 EL Olivenöl

300 g grüne und rosé Weintrauben

50 g Radicchio

100 g Eichblattsalat

80 ml Gemüsebrühe, z. B. „Delikatess Brühe“ von Knorr

4 EL Weißweinessig

1-2 EL Honig

1 TL mittelscharfer Senf

Pfeffer, Salz

1 EL Schnittlauchröllchen

80 g Parmesan am Stück

**1.** Zucker und 2 EL Wasser bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zu goldgelbem Karamell schmelzen, Walnüsse darin wenden und auf Backpapier abkühlen lassen.

**2.** Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Pilze bei starker Hitze ca. 1 Min. anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten.

**3.** Trauben waschen und entkernen. Blattsalate waschen, putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.

**4.** Brühe, Essig, Honig, Senf, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren. Öl und Schnittlauch unterschlagen. Blattsalate, Zwiebeln und Trauben mit der Hälfte des Dressings mischen, mit den Pilzen anrichten und restliche Marinade darüber träufeln. Parmesan über den Salat hobeln.



# Salat mit Dinkel-Bergkäse-Soufflés

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25-30 Min.**

**+ 15-20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 411 kcal/ 1724 kJ,  
16 g EW, 27 g F, 20 g KH**

## Soufflés

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

40 g Butter

50 ml Weißwein

6 EL Dinkel-Grieß, z. B. von Aurora

3 EL Mehl

Salz

250 ml Milch

Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer

4 Eier

150 g geriebener Allgäuer Bergkäse

1/2 Päckchen Backpulver

## Salat

200 g Blattsalat,

z. B. Feldsalat, Frisée, Radicchio

4 EL Olivenöl,

2 EL Balsamico bianco

Salz, Pfeffer

**1.** Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten und Knoblauch fein hacken und darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Grieß, Mehl und Salz mit der Milch verrühren und zum Wein geben. Mischung aufkochen und unter Rühren bei kleiner Hitze zu einer dicken Masse einkochen, bis sich der Teig vom Pfannenboden löst. Mit Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Teig etwas auskühlen lassen.

**2.** Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. 12er-Muffinblech fetten und mit etwas Grieß ausstreuen. Eier trennen und das Eigelb unter den abgekühlten Teig ziehen. Käse zugeben. Eiweiß steif schlagen und Backpulver unterrühren. Eischnee vorsichtig unter den Teig ziehen. In die Muffinform füllen und ca. 15-20 im Backofen backen.

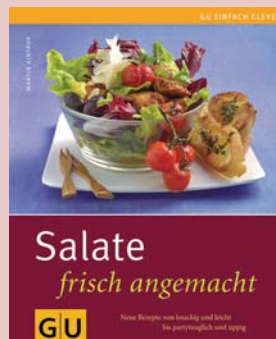
**3.** Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit Soufflés angerichtet servieren.



Foto: Aurora

## Buchtipp

### Grüne Neuigkeiten



Kaum zu glauben, was man aus grünem Blattwerk, Gemüse & Co. so alles zaubern kann. *Mangosalat mit Ziegenkäse-Crostini* und *Rote-Bete-Salat mit Meerrettich-Terrine* sind nur zwei von 90 knackfrischen Beispielen aus der bunten Salat-Fibel von Martin Kintrup. Neben Rezepten gibt es einiges an Salat-Knowhow, vom richtigen Essig und Öl bis hin zu den besten Toppings. *Martin Kintrup: Salate frisch angemacht*. Gräfe und Unzer, 128 Seiten, 9,80 €.



# Basenfasten

## Die sanfte Vitalkur

Den Körper entschlacken, entsäuern und dabei neue Energie für den Alltag tanken – mit Basenfasten ist das ganz einfach. Ein bis zwei Wochen frisches Obst und Gemüse pur, schon stellen sich Vitalität und Leichtigkeit ein.

Basenfasten ist ein besonderes Gesundheitserlebnis. Der Körper wird entsäuert und entschlackt durch konsequent basenreiche Ernährung über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen. Genussvolles Essen steht im Mittelpunkt und nebenbei gehen auch noch ein paar Pfunde verloren. Nicht zu verwechseln ist das Basenfasten mit dem klassischen Fasten, bei dem überhaupt keine feste Nahrung aufgenommen wird.

### Säuren können krank machen

Die heute übliche Zivilisationskost enthält einen Überschuss an Lebensmitteln, die im Körper zu Säuren verstoffwechselt werden. Hierzu gehören in erster Linie Fleisch und Wurstwaren, Fastfood, Kaffee und Alkohol. Für eine Übersäuerung sind aber auch Stress und Bewegungsmangel verantwortlich. Ein entsprechender Lebensstil kann über die Jahre zu einer latenten Übersäuerung im Stoffwechsel und Bindegewebe führen. Die Auswirkungen dieser Übersäuerung sind seit Langem in der Erfahrungsheilkunde beschrieben.

### Aus dem Gleichgewicht geraten

Leistungsdefizite, Müdigkeit, Verlust der Vitalität und sogar chronische Erkrankungen wie Allergien, Rheuma und Migräne können die Folgen der Übersäuerung sein. Die Schulmedizin lehnt die Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde in diesem Bereich jedoch vollkommen ab. Schuld daran ist ein Missverständnis. In der Medizin bezieht sich eine Übersäuerung oder Azidose nämlich auf das Blut. In der Erfahrungsheilkunde betrachtet man im Wesentlichen die Übersäuerung des Bindegewebes, durch welches der Stofftransport abläuft. Auch kennt man in der Medizin den Begriff der „Schlacken“ nicht. Diese werden in der Naturheilkunde definiert als ausscheidungspflichtige Stoffwechselend- oder Stoffwechselzwischenprodukte. Wenn die Ausscheidungsprozesse im Körper durch einen ungesunden Lebensstil und ungünstige Ernährung nicht optimal ablaufen können, werden im Bindegewebe „Schlacken“ oder Säuren ab- oder zwischengelagert. Langfristig können die Regulationssysteme des Körpers dadurch überfordert werden.



Fotos: Fotolia

## Bevor es losgeht...

Damit das Basenfasten ein voller Erfolg wird, empfiehlt es sich, die Fastentage gut vorzubereiten. Bestimmte basische Lebensmittel sollte man beispielsweise für die gesamte Woche auf Vorrat einkaufen.

### Getränke

Quellwasser ohne Kohlensäure, z. B. Hochgebirgsquellwasser; Bio-Kräutertees

### Obst- und Gemüse

Kartoffeln, Äpfel, Bananen, einige Zitronen  
Alle anderen Obst- und Gemüsesorten sollten Sie höchstens zwei Tage im Voraus kaufen, denn nur frische Ware enthält genügend Vitamine und Mineralstoffe.

### Öle

Kalt gepresste, hochwertige Pflanzenöle für Salate, z. B. Oliven- oder Sesamöl und hochwertige Pflanzenöle zum Erhitzen, z. B. Rapsöl

### Würzmittel

Gomasio (Salz mit geröstetem Sesam), Bio-Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker), Kräutersalz

### Sonstiges

Erdmandelflocken (Chufas Nüssli), Nüsse und Kerne, z. B. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Oliven, Sprossen zum Keimen oder fertige Sprossmischungen, ungeschwefeltes Trockenobst, z. B. Pflaumen, Apfelfringe, Datteln



### Die richtige Balance wiederfinden

Ob ein Lebensmittel sauer oder basisch im Körper wirkt, hängt auch von seiner Mineralstoffzusammensetzung ab. Lebensmittel, die viel Kalium enthalten wie Obst und Gemüse unterstützen den Basenhaushalt, während eiweißreiche Lebensmittel, insbesondere tierischer Herkunft, eher zu Säuren verstoffwechselt werden. In der täglichen Ernährung geht es nicht darum, die Säurebildner völlig zu meiden, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen zu finden. Die Naturheilkunde macht sich dieses Wissen schon lange zu nutze. Anstoß zu der Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes lieferte der Chemiker Ragnar Berg Anfang des letzten Jahrhunderts mit seinen Untersuchungen.

### Vitalität durch Basenfasten

Die Begeisterung der letzten Jahre für das Thema Basenfasten hängt nicht zuletzt mit den spürbaren Erfolgen zusammen. Das Programm erlaubt genussvolles Fasten mit leckeren Gemüse- und Obstmahlzeiten und sorgt schon nach kurzer Zeit für neue Vitalität. Darüber hinaus lässt sich das Basenfasten gut in den Alltag integrieren und kann auch während der

## Ihr Fastenfahrplan

Mittelpunkt eines rundum gelungenen Fastentags ist ein Speiseplan mit 100 Prozent basischen Lebensmitteln. Aber auch sanfte Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf gehören beim Basenfasten dazu.

### Start in den Tag

Beginnen Sie den Morgen mit einem Frühstück aus leckeren Früchten der Saison. Wenn Sie es nicht gewohnt sind zu frühstücken, reicht auch ein frisch gepresster Saft oder ein wärmender Ingwertee aus. Für den größeren Hunger ist ein basisches Müsli aus frischem Obst, Nüssen und Erdmandelflocken ideal.

Rezepttipp: Basisches Müsli

*1 Banane • 1 Apfel • Saft einer Zitrone • 2 TL Erdmandelflocken oder Leinsamen • 1 EL Mandelblättchen oder 1 TL Mandelmus*

Banane zerdrücken, Apfel reiben und beides mischen. Zitronensaft, Erdmandeln und Mandelblättchen unterrühren.

### Bewegung am Vormittag

Etwa eine Stunde nach dem Frühstück ist der optimale Zeitpunkt, um den Kreislauf mit sanften Bewegungen in Schwung zu bringen. Dafür sind Yoga- und Pilatesübungen sehr gut geeignet. Sie bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht und trainieren den Körper auf sanfte Weise.

### 1. Zwischenmahlzeit

Sollten Sie am Vormittag ein Hungergefühl verspüren, sind Trockenfrüchte und Nüsse ein idealer Snack. Auch etwas Wasser oder warmer Kräutertee kann den Hunger stillen.

### Mittagessen

Da Rohkost beim Basenfasten nur bis 14 Uhr verzehrt werden sollte, ist die Hauptmahlzeit des Tages genau richtig für einen knackigen Salat mit frisch geraspelten Gemüsen, Kräutern oder Sprossen. Wer danach noch Hunger hat, kann ein warmes Gemüsegericht essen.

Rezepttipp: Lauch-Shiitake-Gemüse

*1 Stange Lauch • 50 g Shiitake-Pilze • 2 EL Olivenöl • Kräutersalz • Pfeffer*

Lauch putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Shiitake-Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Olivenöl erhitzen und Pilze kräftig darin anbraten. Lauch zufügen, ca. 5 Min. dünsten, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

### 2. Zwischenmahlzeit

Heißer Tee am Nachmittag vertreibt Hungergefühle. Zusätzlich können Sie Mandeln oder Kürbiskerne knabbern. Bei Gelüsten auf Salziges helfen grüne oder schwarze Oliven.





## Frühjahrskur

Für die Basenfastenzeit sind nur reife Obst- und Gemüsesorten geeignet. Wer in den Monaten Januar, Februar und März fasten möchte, muss seinen Einkauf gut planen. Nur bestimmte Sorten haben jetzt Saison.

### Einheimische Sorten

Äpfel, Birnen, Champignons, Chicorée, Endiviansalat, Feldsalat, Friséesalat, Lauchzwiebeln, Grünkohl, Mangold, Möhren, Kartoffeln, Knollensellerie, Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Steckrüben, Spinat, Teltower Rübchen, Zwiebeln

### Importware (ganzjährig erhältlich)

Ananas, Apfelsinen, Avocados, Bananen, Kiwis, Limetten, Mangos, Papayas, Zitronen

Idealer Begleiter beim Basenfasten ist ein wohlschmeckender Fastentee. Er wärmt den Körper von innen, harmonisiert und vertreibt Hungergefühle. Von Lebensbaum gibt es ab sofort „Fastenkräuter“, eine wohlschmeckende Teemischung mit Mate, Zitronengras und Lemon Myrtle. *Im Biohandel erhältlich.*



Arbeit durchgeführt werden. Wer durch die Fastenwoche zusätzlich ein paar Pfunde verlieren möchte, reduziert die Nahrungsaufnahme so, dass sich gerade noch ein Sättigungsgefühl einstellt. Im Allgemeinen wird die Nahrungszufuhr zwar geringer als sonst bemessen, aber jeder bestimmt selbst über die richtige Menge. Vorsicht mit Rohkost: Hier entscheidet die individuelle Verträglichkeit! Wer über die Jahre hinweg wenig Rohkost gegessen hat, verträgt größere Portionen oft nicht so gut. Deshalb gilt die

Empfehlung, rohes Obst und Gemüse nur bis 14 Uhr und keinesfalls abends zu essen. Nach 18 Uhr sollte beim Basenfasten gar keine Nahrung mehr aufgenommen werden, weil die Verdauungsleistung vieler Menschen abends stark nachlässt. Basenfasten soll eine bewusste Auszeit sein, durch die man sich für gute und fein zubereitete Nahrung sensibilisiert. Es soll aber auch der Einstieg in einen gesunden Lebensstil ermöglicht werden. Hierzu dienen die bewussten Zeiten der Erholung und Bewegung.

## Unser Tipp: Fasten & rundum wohlfühlen

An der Akademie Gesundes Leben in Oberursel kann jeder eine Woche lang die Vorzüge des Basenfastens - basierend auf der Original-Methode von Sabine Wacker - erleben. Die Akademie liegt in einem Park am Taunusrand und bietet neben Hotel und großzügigen Seminarräumen auch ein qualitativ anspruchsvolles Restaurant. Dort bereiten die Köche Obst und Gemüse mit viel Erfahrung zu, so dass sich die Teilnehmer immer wieder auf die Mahlzeiten freuen können. Das Basenfasten versteht sich hier als Konzept, das Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Ein Basenfastentag an der Akademie beginnt mit einem meditativen Morgengang oder einem leichten Fitnessprogramm. Nach dem basenreichen Obstfrühstück gibt es Informationen zum Säure-Basen-Haushalt, eine Wanderung im Taunus oder eine Lehrküchen-Demonstration. In ihrer Fastengruppe haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder die Zeit alleine zu genießen. Das basische Mittagessen mit anschließendem Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung bildet die Tagesmitte. Nachmittags besteht die Möglichkeit, die Praxis der Kneippschen Anwendungen zu erleben, die das Immunsystem und das vegetative Nervensystem stärken. Nach dem basischen Abendessen sind die Teilnehmer zu einer entspannenden Fantasiereise oder zu Yogaübungen eingeladen. Informationen zu einem gesunden Lebensstil nach der „Fastenzeit“ runden diese schöne Woche ab.

Wer sich für das Basenfasten begeistert, kann auch eine dreiteilige Fastenleiter-Ausbildung an der Akademie absolvieren. Neben der Methode des klassischen Fastens erfährt man hier aus erster Hand von Sabine Wacker, welche Vorzüge das Basenfasten bietet. Die Ausbildung wird außerdem von einem erfahrenen Fastenarzt und Fastenleitern begleitet.

### Termine:

15.02.2010 - 21.02.2010  
22.03.2010 - 28.03.2010  
26.04.2010 - 02.05.2010  
05.05.2010 - 11.05.2010  
19.06.2010 - 25.06.2010  
07.08.2010 - 13.08.2010  
02.10.2010 - 08.10.2010

### Kosten:

390 EUR - inklusive Fastenverpflegung u. v. m.

### Adresse:

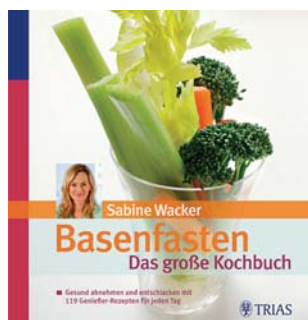
Akademie Gesundes Leben  
Gotische-Str. 15, 61440 Oberursel  
Tel: 06172-3009-822  
Info unter: [kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

## Zum Weiterlesen



### Basenfasten mit Erfolg

Ein cleverer Ratgeber für die Basenfastenwoche – gegliedert nach Jahreszeiten. Sehr übersichtlich gestaltet, mit vielen praktischen Tipps, leckeren Rezepten und den wichtigsten Informationen auf einem Blick. *Sabine Wacker: Basenfasten. Essen und trotzdem entlasten. Gräfe und Unzer, 127 Seiten, 12,90 €.*



### Genussvoll fasten

Sabine Wackers großes Kochbuch zum Basenfasten: 119 Genießer-Rezepte mit basischen Lebensmitteln machen Lust auf die sanfte Fastenmethode. Dazu gibt es alle wichtigen Hintergrundinformationen und viele Tipps zur Planung und Umsetzung der Fastenwoche. *Sabine Wacker: Basenfasten. Das große Kochbuch. 143 Seiten, 14,95 €.*

## Ihr Fastenfahrplan (Fortsetzung)

### Bewegung am Nachmittag

Der Nachmittag ist ideal für sanften Ausdauersport, wie Nordic Walking, Jogging oder Schwimmen. Sportliche Ausdauer sollte 2-3 Mal pro Woche für ca. 20-30 Minuten auf dem Programm stehen. An den anderen Tagen bringt ein Spaziergang an der frischen Luft den Kreislauf in Gang.

### Abendessen

Abends und nachts arbeiten Leber und andere Entgiftungsorgane besonders aktiv. Um diese Funktionen nicht zu behindern, sollte das Abendessen nicht zu üppig ausfallen und nicht nach 18 Uhr eingenommen werden. Ideal ist eine Suppe oder eine leichte Mahlzeit aus gedünstetem Gemüse.

Rezepttipp: Selleriecremesuppe mit schwarzem Trüffel

1 mittelgroße Sellerieknolle • 2 große Kartoffeln • 1 Gemüsebrühwürfel • Kräutersalz • ½ frische schwarze Trüffel

Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Brühwürfel in 750 ml Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Gemüse darin bissfest garen und im Mixer fein pürieren. Mit Kräutersalz abschmecken. Trüffel schälen und mit der Trüffelfeibe in hauchdünne Scheiben hobeln.

### Ausklang des Tages

Der Basenfastentag sollte ruhig und entspannt zu Ende gehen. Dafür sind beispielsweise Meditation, Muskelentspannung nach Jacobson oder ein entschlackendes Basenbad ideal. Gehen Sie möglichst vor 23 Uhr ins Bett, je früher Sie schlafen, desto besser kann sich der Körper über Nacht regenerieren.

# Reformhaus

GRIPPE?

NEIN DANKE

Abwehrkräfte  
NATÜRLICH  
stärken!





## Besondere Bedürfnisse

Für die Pflege sehr trockener und neurodermitischer Haut wurden die Produkte der medizinischen Pflegeserie Dr. Hauschka Med entwickelt. Zentraler Bestandteil der unparfümierten *Pflege Lotion* und *Intensiv Creme* ist der frisch gepresste Saft der feuchtigkeitsreichen Mittagsblume. Er beruhigt und pflegt die Haut, lindert Juckreiz und Rötungen. Die Produkte sind frei von chemisch-synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen und auch für Kinder gut verträglich. Neben den beiden Präparaten für die Haut gibt es in der neuen Serie außerdem spezielle Produkte für die Zähne und die Pflege der Lippen. In Biohandel, Reformhäusern und Naturkosmetikfachgeschäften erhältlich.

## Belebt die Zellen

Wintermüde und infektfällig? Dagegen kann das *Rechts Regulat* von Dr. Niedermaier Pharma helfen. Das milchsäure Getränk aus Früchten, Nüssen und Gemüse erwies sich in einer wissenschaftlichen Studie als entzündungshemmend und verbesserte die Immunabwehr des Körpers. Das Geheimnis liegt dabei in einem kaskadenartigen Fermentationsprozess, bei dem die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe des Elixiers aufgeschlossen und konzentriert werden. In Apotheken und Reformhäusern erhältlich.



Foto: Krieger, Markus

## Heilpflanzen-Porträt Der Sonnenhut (Echinacea)

**Geschichte:** Von den Ureinwohnern Nordamerikas zur Behandlung von Wunden, Geschwüren und Atemwegserkrankungen verwendet; erlangte in der westlichen Medizin vor allem der Purpursonnenhut (*E. purpurea*) große Bedeutung.

**Verwendung:** Pflanzensäfte, Wurzelauzüge und Blätter zur Zubereitung von Tees

**Wirkung:** Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte bei Erkältungskrankheiten, Behandlung von Infekten der oberen Harnwege; äußerlich angewendet, bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden.

**Empfehlung:** Echinacea-Präparate möglichst gleich beim Auftreten der ersten Symptome anwenden



## Wohltuend für Körper & Geist



Einen Augenblick innehalten, zu sich finden – das gelingt am besten mit einer Tasse Tee. Die Mischungen von Hari Tea sind nach alten vedischen Prinzipien aus Kräutern, Blüten und Gewürzen hergestellt, allesamt aus kontrolliert biologischem Anbau. In kleine Baumwollsäckchen abgefüllt, ruhen die Kompositionen, bis sie später ihr volles Aroma entfalten können. Nach ihrer Wirkung auf den Organismus sind die elf Teesorten in die Kategorien „geistig“, „spirituell“, „inspirierend“ und „körperlich“ eingeteilt. Erhältlich unter [www.yogi-shop.com](http://www.yogi-shop.com)



Wellness-  
Tipp des  
Monats

Foto: Primavera

## Gut vor Erkältungen geschützt

**Typisch für den Winter – kalte Füße, Frösteln, die Nase trieft. Mit ein paar bewährten Tipps kommen Sie gut durch die Erkältungszeit:**

- Lüften Sie regelmäßig die Wohnung und machen Sie Spaziergänge, denn trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute reizen.
- Wärmen Sie sich rechtzeitig auf, am besten mit einem warmen oder ansteigenden Fußbad.
- Handeln Sie sofort beim ersten Kratzen im Hals oder Unwohlsein: Ingwertee und viel Warmes trinken und mit Salbeitee gurgeln. Das beruhigt den Hals.
- Inhalieren Sie mit ätherischen Ölen (z. B. Eukawohl von Primavera), um Nase und Atemwege zu befreien.





Foto: Tanja Pflaum





## Gefüllte Frischnudeln

# Wie selbst gemacht

Für aufwendige Gerichte wie hausgemachte Pasta bleibt im Alltag leider nicht immer genug Zeit. Gut, dass es eine tolle Alternative gibt: Frische Nudeln mit leckeren Füllungen aus dem Kühlregal. Wir stellen die besten Sorten vor.

Wer früher fertige Ravioli oder Tortellini kaufen wollte, musste mit Konservenprodukten oder getrockneten Teigwaren vorlieb nehmen. Vor einiger Zeit jedoch hat eine neue Produktgruppe die Kühlregale von Supermarkt und Bioladen erobert: Die Frischnudeln. Dabei handelt es sich um Teigwaren, die bei der Herstellung nicht oder nur kurz getrocknet werden und deshalb selbst unter Kühlung nur begrenzt haltbar sind. Besonders groß ist die Auswahl bei den Frischnudeln mit Füllung.

### Kneten, walzen, formen

Grundlage für die frische Pasta ist der Nudelteig. Er wird in der Regel aus Hartweizengrieß hergestellt, einer Getreidesorte mit extra viel Klebereiweiß (Gluten). Sie hält die Teigbestandteile zusammen und gibt den Nudeln den richtigen Biss. Je nach Rezeptur verarbeiten die Hersteller den Hartweizen mit Wasser und Eiern zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Dieser wird zwischen großen Walzen hauchdünn ausgerollt, gefüllt, ausgestanzt oder geformt. Klassische Varianten sind dabei Ravioli, Tortellini und die etwas größeren Teigringe namens Tortelloni. Beliebt sind aber auch Cappelletti und Cappelloni, kleine Hütchen aus runden Teigplatten. Die gefüllten Nudeln werden mit heißem Wasserdampf keimfrei gemacht und je nach Hersteller bis zu einem gewissen Grad getrocknet. Dann folgt das Verpacken, Etikettieren und ein letzter wichtiger Schritt: die Pasteurisierung. Sie sorgt dafür, dass die Nudeln unter Kühlung bis zu vier Monate haltbar sind.

### Von Trüffel bis Tomate







Das Herzstück der Frischnudeln sind ihre Füllungen. Deshalb verwenden die Produktentwickler besonders viel Zeit darauf, geschmackvolle Rezepturen zu entwickeln. Zu den Klassikern gehören dabei Füllungen mit Mozzarella und Tomate oder Spinat und Frischkäse. Aber auch Gourmet-Varianten, beispielsweise mit feinen Trüffeln, Gorgonzola und Walnüssen, oder rein pflanzliche Sorten mit Tofu und Gemüse bereichern die Produktpalette. Neben den unterschiedlichen Füllungen gibt es im Naturkostladen und neuerdings auch im Supermarkt einige Pastasorten aus Vollkornmehl. Sie schmecken nicht nur besonders kräftig, sondern werten die Nudelmahlzeit auch durch ihren höheren Ballaststoffgehalt auf.

### Minutenschnell fertig

Frischnudeln sind ideal für die schnelle Küche. Sie lassen sich ganz einfach in kochendem Salzwasser zubereiten und sind in der Regel in zwei bis vier Minuten servierfertig. Eine etwas längere Garzeit haben Produkte, deren Teig nur aus Hartweizengrieß und Wasser besteht, jedoch keine Eier enthält. Diese Teigwaren sind von der Konsistenz her etwas fester und müssen in der Regel neun bis fünfzehn Minuten kochen. Durch ihre herzhafte Füllung schmecken die Frischnudeln pur oder in etwas Olivenöl geschwenkt. Wer möchte kann die Pasta aber auch mit Tomaten- oder Sahnesoße, gedünstetem Gemüse oder mit einem knackigem Salat auf den Tisch bringen.



# Für Sie getestet

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Vegan	Menge/ Preis	Zutaten	Kochzeit	Konsistenz/ Geschmack	Besonderheiten/ Tipps
<b>Hilcona Cappelletti mit Vollkorn „Tomaten, Mozzarella &amp; Basilikum“</b> 	im Supermarkt			250-g-Packung/ ca. 2,99 €	Wasser, Hartweizengrieß, Käse, Mozzarella (6%), Tomatensaftkonzentrat (6%), Tomatenmarkkonzentrat (5%), Dinkelvollkornmehl (5%), Frischkäse Mascarpone, Tomaten getrocknet (4%), Eier, Basilikum	2 Minuten	bissfester, kräftiger Vollkornteig; cremige Füllung mit würzigem Geschmack nach Tomaten und Kräutern	aus Dinkelvollkornmehl hergestellt; lecker mit gedünsteten Zwiebeln, getrockneten Tomaten, Zucchiniwürfeln und Knoblauch
<b>bio-verde „Frische Tortelli ai funghi“</b> 	im Biohandel	✓		250-g-Packung/ ca. 3,79 €	Hartweizengrieß, Ricotta, Eier, Paniermehl, Steinpilze (9%), Sonnenblumenöl, Kartoffelflocken, Hartkäse	4 Minuten	angenehme Teigkonsistenz; Füllung schmeckt intensiv nach Pilzen; harmonisch gewürzt	ohne Wasserzusatz hergestellt; nicht vorgekocht; Tortelli kurz in Olivenöl schwenken und mit Salatbeilage servieren
<b>Steinhaus Premium Pasta „Trüffel-Tortelli“</b> 	im Supermarkt			200-g-Packung/ ca. 2,29 €	Teig: Hartweizengrieß, Wasser, Vollei, Eigelb, Sonnenblumenöl Füllung: Vollmilch (70%), Kartoffelflocken (23%), Salz, Sonnenblumenöl, schwarzer China-Trüffel (1,5%), Butter, Aroma	4 Minuten	zarte Nudeltaschen; Füllung cremig mit charakteristischem Trüffel-Aroma; angenehm gewürzt	exklusive Spezialität mit feiner Trüffel-Kartoffel-Füllung; am besten in Butter geschwenkt mit frischen Kräutern angerichtet servieren
<b>Pasta Nuova Vollkorn-Tortelloni „Käse-Spinat“</b> 	im Biohandel	✓		250-g-Packung/ ca. 2,39 €	Teig: Vollkorn-Hartweizengrieß, Wasser, Spinat (2,5%) Füllung: Speisequark (20%), Kartoffeln, Paniermehl, Sonnenblumenöl, Parmesankäse	8-12 Minuten	Teig schmeckt angenehm nach Vollkorn und Spinat; Füllung dezent gewürzt	Tortellini beim Auspacken nicht zerbrechen, sie lösen sich nach kurzer Kochzeit von selbst auseinander; dazu schmeckt eine Kräuter-Sahne-Soße
<b>Der Nudelmacher Hierl „Raviolini Gemüse“</b> 	im Biohandel, mehr Informationen unter Tel.: 09964-1014	✓	✓	200-g-Packung/ ca. 2,39 €	Teig: Hartweizengrieß, Wasser, Meersalz, Kurkuma Füllung: Tofu, Semmelbrösel, in Palmfett frittierte Zwiebeln (15%), in Palmfett frittierte Karotten (8%)	13-15 Minuten	appetitliche, kleine Teigtaschen; etwas festere, würzige Füllung	die Raviolini gehen beim Kochen deutlich auf; am besten etwas länger kochen, als auf der Packung angegeben; fertige Nudeltaschen in Butter schwenken oder mit Soße angerichtet servieren
<b>Steinhaus Premium Pasta „Gorgonzola-Walnuss-Tortelli“</b> 	im Supermarkt			200-g-Packung/ ca. 2,59 €	Teig: Hartweizengrieß, Vollei, Eigelb, Sonnenblumenöl Füllung: Ricotta, Käse, Reisgrieß, Gorgonzola (13%), Crème fraîche, Birnen, Walnüsse	4 Minuten	Nudelteig angenehm zart; Füllung schmeckt intensiv nach Gorgonzola; Walnussaroma könnte dominanter sein	Spezialität aus extra dünnem Teig mit raffinierter Füllung; fertige Tortelli kurz in heißem Olivenöl anbraten und mit knackigem Salat angerichtet servieren

Auf diesen Seiten stellen wir Ihnen regelmäßig vegetarische Produkte aus Bioladen, Reformhaus und Supermarkt vor. Diese wurden vom Team „Vegetarisch Fit!“ extra probiert und bewertet.

Hersteller/ Produkt	Erhältlich	Bio	Vegan	Menge/ Preis	Zutaten	Kochzeit	Konsistenz/ Geschmack	Besonderheiten/ Tipps
<b>Steinhaus Pasta Rustica „Tomaten-Mozzarella-Tortelli“</b> 	im Supermarkt			200-g-Packung/ ca. 2,29 €	Teig: Hartweizengrieß, Vollei (8,5%), Trinkwasser, Reisgrieß Füllung: Ricotta, Tomaten (10%), Mozzarella (4%), Semmelbrösel, Kartoffelflocken, Crème fraîche, Olivenöl	4 Minuten	zarter Nudelteig mit cremiger, mild-würziger Tomatenfüllung	wie handgemachte Pasta aus extra dünnem Teig hergestellt und mit Reismehl bestäubt; schmecken toll mit Basilikum-Pesto oder als Beilage zu Rucola-Salat
<b>Der Nudelmacher Hierl „Raviolini Käse-Kräuter“</b> 	im Biohandel, mehr Informationen unter Tel.: 09964-1014	✓		250-g-Packung/ ca. 3,34 €	Teig: Hartweizengrieß, Wasser, Meersalz, Kurkuma Füllung: Käse (42%), Semmelbrösel, Kräuter (12%), Apfelfaser, Meersalz	7-8 Minuten	etwas wenig Füllung im Gegensatz zum Teig; schmecken würzig, intensiv nach Petersilie	die Raviolini gehen beim Kochen deutlich auf; am besten etwas länger kochen als auf der Packung angegeben; schmecken mit fruchtig-milder Tomatensoße am besten
<b>bio-verde „Frische Ravioli al Rucola“</b> 	im Biohandel	✓		250-g-Packung/ ca. 3,49 €	Hartweizengrieß, Ricotta (29%), Eier, Weizenmehl, Hartkäse, Rucola (3%), Kartoffelflocken	2 Minuten	geschmeidiger Nudelteig Füllung; etwas flüssig, aber angenehm gewürzt, dezentes Rucola-Aroma	ohne Wasserzusatz hergestellt; nicht vorgekocht; feiner Teig mit extra viel Füllung; lecker als Suppeneinlage oder mit Tomatensoße
<b>Hilcona Cappelletti mit Vollkorn „Spinat-Käse-Pinienkerne“</b> 	im Supermarkt			250-g-Packung/ ca. 2,99 €	Wasser, Hartweizengrieß, Käse (17%), Spinat (7%), Dinkelvollkornmehl (5%), Sahnejoghurt, Eier, Pinienkerne (2%), Weizenmehl, Inulin, Rapsöl, Salz, Gewürze	3 Minuten	Teig schmeckt angenehm nach Vollkorn; Füllung ist cremig und sehr harmonisch gewürzt	aus Dinkelvollkornmehl hergestellt; fertige Cappelletti in etwas Olivenöl schwenken und mit gedünsteten Kirschtomaten angerichtet servieren
<b>Pasta Nuova Dinkel-Tortellini „Grünkern-Gemüse“</b> 	im Biohandel	✓	✓	250-g-Packung/ ca. 2,49 €	Teig: Dinkelvollkornmehl (64%), Wasser Füllung: Grünkernschrot (8%), Wasser, Kartoffeln, Sonnenblumenöl, Gemüsemischung (4%)	8-12 Minuten	Teig schmeckt intensiv nach Dinkel und hat angenehmen Biss; Füllung könnte etwas würziger sein	Tortellini beim Auspacken nicht zerbrechen, sie lösen sich nach kurzer Kochzeit von selbst auseinander; scharfe Tomatensoße mit Oliven schmeckt toll dazu
<b>Hilcona „Bio Ravioli Ricotta e Spinaci“</b> 	im Supermarkt	✓		250-g-Packung/ ca. 2,49 €	Hartweizengrieß, Wasser, Eier, Salz Spinat (10%), Ricotta (6%), Käse, Wasser, Hartweizengrieß, Weizenmehl	2 Minuten	zarte Teigtaschen; Füllung ist angenehm gewürzt; Spinat schmeckt deutlich hervor	Ravioli in kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe ziehen lassen und mit Sahnesoße servieren; auch lecker als Suppeneinlage

Lieblings-  
produkt der  
Redaktion



# Süße Teezeremonie

Die etwas andere Art, Tee zu genießen: Als feine Zutat in Desserts, Kuchen und Gebäck. Besonders aufregend schmecken Kreationen mit Gewürztees wie dem indischen Chai oder mit Matcha – einem tiefgrünen Teepulver aus Japan.



Alle Fotos: Milford



## Cheese Cake mit Gewürztee

**Ergibt 12 Stücke**  
**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**  
**+ 45 Min. Backzeit**  
**Pro Stück: ca. 450 kcal/ 1880 kJ,**  
**11 g EW, 34 g F, 26 g KH**

200 g Butterkekse  
 100 g Butter  
 125 g Zucker  
 2 Beutel Gewürztee, z. B. Chai  
 oder „Unser Stundenlang  
 Quatschen Tee“ von Milford  
 3 Eier  
 800 g Frischkäse  
 (Doppelrahmstufe)  
 1 Päckchen Vanille-  
 Puddingpulver  
 1 TL Bio-Zitronenschale  
 2 EL Zitronensaft  
 Kakao zum Bestäuben

**Außerdem**  
 1 Springform (Ø 26 cm)

**1.** Für den Teig Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem

Nudelholz fein zerkrümeln. Butter zerlassen, mit den Keks-  
 krümeln und 1 EL Zucker mischen. Springform mit Back-  
 papier auslegen, Krümel hinein-  
 geben, andrücken und dabei  
 einen kleinen Rand formen.

**2.** Für die Füllung Teebeutel mit  
 100 ml kochend heißem Wasser  
 aufgießen, 6 Min. ziehen lassen,  
 Beutel entfernen. Tee abkühlen  
 lassen.

**3.** Backofen auf 175 °C (Umluft  
 155 °C) vorheizen. Restlichen  
 Zucker und Eier cremig rühren.  
 Frischkäse, Puddingpulver, Tee,  
 Zitronenschale und -saft zuge-  
 ben und glatt rühren.

**4.** Masse auf den Krümelboden  
 streichen und im Backofen ca.  
 45 Min. backen. In der Form  
 abkühlen lassen. Kurz vorm  
 Servieren mit Kakao bestäuben.

## Süßer Chai-Reis mit Schokoladensoße

**Für 4 Personen**  
**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**  
**Pro Portion: ca. 455 kcal/ 1905 kJ,**  
**10 g EW, 21 g F, 56 g KH**

3 Beutel Gewürztee, z. B. Chai  
 oder „Unser Stundenlang  
 Quatschen Tee“ von Milford  
 300 ml Milch  
 1 Streifen Bio-Zitronenschale  
 2 EL Zucker  
 150 g Risottoreis  
 150 ml Sahne  
 150 g Zartbitterschokolade

**1.** Für den Chai-Reis zwei Tee-  
 beutel in einem Topf mit 300 ml  
 kochend heißem Wasser auf-  
 gießen, 6 Min. ziehen lassen,  
 Beutel entfernen.

**2.** Milch, Zitronenschale und  
 Zucker hinzufügen und aufko-  
 chen. Reis in die kochende

Flüssigkeit einstreuen. Bei ge-  
 ringer Hitze unter häufigem  
 Umrühren in ca. 20 Min. einen  
 cremigen Milchreis kochen.

**3.** Inzwischen für die Soße üb-  
 rigen Tee in einem Topf mit  
 100 ml kochend heißem Wasser  
 aufgießen, 6 Min. ziehen lassen,  
 Beutel entfernen. Sahne angießen  
 und erhitzen. Schokolade zer-  
 bröckeln und in der warmen  
 Sahne unter Rühren schmelzen  
 lassen. Milchreis mit warmer  
 Schokosoße servieren.

### Tipp!

Neben Gewürztee lässt sich auch  
 Grüntee sehr gut zur Zubereitung  
 von süßen Köstlichkeiten verwen-  
 den. Japanisches Grüntee (Matcha)  
 eignet sich wunderbar,  
 da es Keksen und Kuchen eine  
 schöne, grüne Farbe verleiht.



## Chai-Tai

**Ergibt 2 Gläser**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 140 kcal/ 590 kJ,  
0 g EW, 0 g F, 11 g KH**

2 Beutel Gewürztee, z. B. Chai  
oder „Unser Stundenlang  
Quatschen Tee“ von Milford  
4 EL Rum

1 EL Zitronensaft  
4 EL Orangenlikör  
Eiswürfel

2 Zimtstangen und 2 Orangen-  
spiralen zum Garnieren  
2 TL Grenadine

**1.** Teebeutel mit 200 ml kochend  
heißem Wasser aufgießen, 6 Min.  
ziehen lassen, Beutel entfernen.  
Tee abkühlen lassen. Kalten Tee,

Rum, Zitronensaft und Orangen-  
likör mit einigen Eiswürfeln in  
einen Shaker geben und kräftig  
schütteln.

**2.** Durch ein Sieb in zwei hohe,  
mit Eiswürfeln gefüllte Gläser  
gießen. Mit Zimtstangen und  
Orangenspiralen verzieren. Gre-  
nadine darauf gießen, gleich  
servieren.

### Variante!

Für ein wärmendes Getränk, Tee  
wie beschrieben zubereiten,  
heiß mit Rum, Zitronensaft und  
Orangenlikör mischen, in Grog-  
gläser füllen und mit Zimt-  
stangen und Orangenspiralen  
garnieren.

### Tipp!

Ganz neu aus dem Hause Ökotoxia ist das feine, tiefgrüne  
Teepulver „Matcha Midori Iwai“ aus ökologischem Anbau. Die süß-  
lich-herbe Kostbarkeit ergibt einen intensiv gefärbten Aufguss und  
ist toll zum Backen geeignet.

Im Biohandel oder unter  
[www.oekotopia.org](http://www.oekotopia.org) erhältlich.  
Feinste Schokoladen mit  
Matcha gibt es von der Firma  
Keiko in Bioläden, Feinkost-  
und Teefachgeschäften. Infos  
unter [www.keikotee.de](http://www.keikotee.de)



## Tee-Cupcakes

**Ergibt 12 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**+ 15 - 20 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 175 kcal/ 730 kJ,  
2 g EW, 8 g F, 24 g KH**

1 Beutel Gewürztee, z. B. Chai  
oder „Unser Stundenlang  
Quatschen Tee“ von Milford  
50 g feine Haferflocken  
150 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Ei

125 g brauner Zucker  
80 ml neutrales Pflanzenöl  
1 TL Bio-Zitronenschale  
1 roter Apfel  
2-3 TL Apfelgelee oder  
Aprikosenkonfitüre zum  
Bestreichen

### Außerdem

12 Papier-Backförmchen  
1 Backform für 12 Muffins

**1.** Teebeutel mit 150 ml kochend  
heißem Wasser aufgießen, 6 Min.  
ziehen lassen, Beutel entfernen.  
Tee abkühlen und Haferflocken  
darin quellen lassen.

**2.** Backofen auf 175 °C (Umluft  
155 °C) vorheizen. Mehl und  
Backpulver mischen. Ei, Zucker,  
Öl, Zitronenschale und Tee-  
Haferflocken-Mischung verrüh-  
ren. Mehlmischung kurz unter-  
rühren. Papier-Backförmchen in  
die Mulden der Muffin-Backform  
setzen und den Teig einfüllen.

**3.** Apfel waschen, trocken tup-  
fen, vierteln, entkernen und in  
Spalten schneiden. Apfelspalten  
auf dem Teig verteilen. Im Ofen  
ca. 15-20 Min. goldgelb backen.  
Apfelgelee oder Aprikosen-  
konfitüre glatt rühren und die  
Cupcakes damit bestreichen.

## Grüntee-Kekse

**30 Stück, ca. 25 Min. + Kühl- und Backzeit**

75 g Puderzucker mit 2 gehäuften TL Matcha mischen und mit  
140 g weicher Butter schaumig rühren. 250 g Mehl und 2 Eigelbe  
nacheinander unterrühren. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Std. im  
Kühlschrank ruhen lassen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C)  
vorheizen. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und Kreise aus-  
stechen. Oberseite in Zucker drücken, auf ein mit Backpapier  
belegtes Blech setzen und im Backofen ca. 15 Min. backen.



## Schönes aus der Provence

Mit dem neuen Kochgeschirr von Le Creuset hält die Trendfarbe Aubergine auch in der Küche Einzug. Bräter, Gourmet-Profitopf und Grillpfanne bestehen aus emailliertem Gusseisen in elegantem dunklen Lila. Damit überzeugen sie nicht nur optisch, sondern glänzen auch mit hoher Funktionalität. Die Allrounder sind für schmackhaftes Schmoren, langsames Einkochen und scharfes Anbraten auf allen Herdarten geeignet. *Im Fachhandel erhältlich ab 99,95 €.*



## Die Kunst, zu genießen

Poesie für Tisch und Tafel: Die kunstvoll bedruckten Glasplatten aus der Serie „Poesie et Table“ von Räder eignen sich zum Anrichten und Servieren kleiner Gaumenfreuden, zum Ausrollen von Kuchenteig sowie als Topfuntersetzer für verführerisch dampfende Gerichte. *In acht Varianten im Fachhandel erhältlich für 15,20 €.*



## Küchen-Liebling

Dieser Retro-Kühlschrank im Stil der 1950er Jahre bringt jede Küche zum Glänzen. Das Designermodell von Smeg kühlt mit Energieeffizienzklasse A+, verfügt über ein geräumiges Gefrierfach, einen Kühlteil mit vier Abstellflächen aus Sicherheitsglas, einen Behälter für Obst und Gemüse sowie eine praktische Innentür-Ausstattung. *In 14 verschiedenen Farben im Fachhandel erhältlich ab 1.339 €.*



## Aus klein mach groß



Darf beim Einkauf nicht fehlen: Der *Mini Maxi Shopper* von Reishel. Verpackt in einem handlichen Etui, findet er in jeder Handtasche Platz. Im geöffneten Zustand erweist er sich als erstaunlich tragfähig, ist waschbar und somit unbegrenzt wiederverwendbar. Eine umweltfreundliche Alternative zu Plastiktüten! *Im Fachhandel oder unter [www.reishel-shop.de](http://www.reishel-shop.de) erhältlich, 20 Farb- und Dekorvarianten, ab 4,95 €.*



## Leserrezept

Marie Habermann aus Roßdorf

# Bulgur-Chili

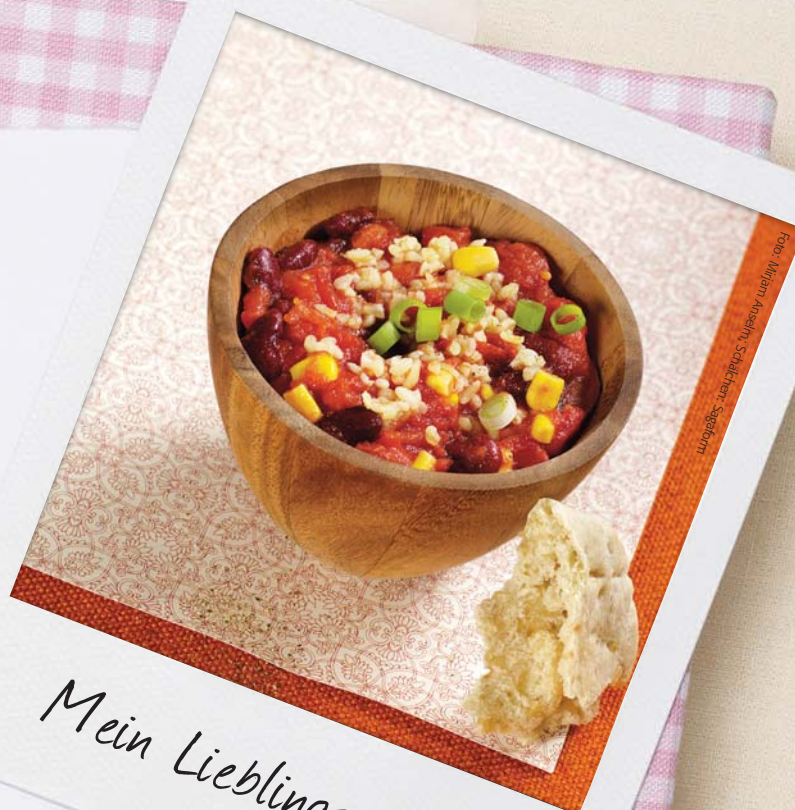
Für 3 Personen, ca. 30 Min.

4 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • etwas Olivenöl • 2 Dosen Pizzatomaten • 400 ml Gemüsebrühe • 150 g Bulgur • 1 Dose Mais • 1 Dose Bohnen • Salz • Pfeffer • Oregano • Crème fraîche und Weißbrot nach Belieben

**1.** Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten.

**2.** Pizzatomaten und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Bulgur einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen.

**3.** Grün der Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen und unter den Bulgur mischen. Bei milder Hitze erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen und mit Crème fraîche und Weißbrot angerichtet servieren.



Mein Lieblingsrezept

Unser Preis  
für Sie!  
Exklusive  
WMF-Käsereibe

## Kochen & gewinnen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie eine **exklusive Käsereibe von WMF im Wert von 40 €**. Der clevere Küchenhelfer raspelt Hartkäsesorten wie Parmesan mühelos: Einfach Deckel abnehmen, Käse hineingeben und wie eine Pfeffermühle drehen – schon rieselt der Käse unten heraus. Zum Reinigen lässt sich die Reibe ganz einfach zerlegen.



Foto: Tanja Priem

Zubereitung: ca. 30 Minuten



# Klimawandel – es geht um die Wurst!

Klimaschutz und Fleischkonsum passen einfach nicht zusammen – das bemerken mehr und mehr Menschen und sogar Kommunen entdecken das enorme Potenzial einer fleischfreien Ernährung – für Umwelt, Mensch und Tier.

Text: Melitta Töller

Mittlerweile können die meisten Menschen nachvollziehen, warum man aus ethischen Gründen keine Tiere essen möchte. Schließlich leiden und sterben in Deutschland allein 500 Millionen Hühner, Schweine und Kühe in der Intensivtierhaltung. Für sie ist es Alltag, mit viel zu vielen Artgenossen auf viel zu wenig Raum gehalten zu werden, wenn überhaupt ihren Grundbedürfnissen lediglich äußerst eingeschränkt nachgehen zu können und ohne Betäubung kastriert oder beschnitten zu werden. Nach einem anstrengenden Transport sterben sie oftmals noch bei vollem Bewusstsein am Haken im Schlachthof, nur um auf unseren Tellern zu landen.

Ein anderer Grund, der schnell auf Einsicht stößt, sind die gesundheitlichen Vorteile. Schließlich sind Vegetarier weniger anfällig für Allergien oder Herzkrankungen, Krebs und Schlaganfälle, die häufigsten Todesursachen in Deutschland.

Aber Vegetarier aus Umwelt- und Klimaschutzgründen? Schließlich scheint allgemeiner Konsens zu sein, dass Industrie und Verkehr die Hauptverschmutzer unseres Planeten sind. Doch mehr und mehr Studien zeigen inzwischen, dass die Tierwirtschaft und damit der Konsum tierischer Produkte Hauptverursacher der größten Umweltprobleme unserer Zeit ist.

## Ein Fleisch essender Radfahrer soll also klimaschädlicher sein als ein Porsche fahrender Vegetarier?

Schon 2006 stellte der Bericht der UN Welternährungsorganisation „Der lange Schatten der Tierwirtschaft“ heraus, dass die Produktion von Fleisch und tierischen Produkten mehr zum Klimawandel beiträgt als alle Autos, Lastwagen, Flugzeuge und Schiffe weltweit zusammen. Denn neben Ammoniak werden in der Tierwirtschaft die drei klimarelevantesten Treibhausgase Kohlenstoffdioxid, Methan und Stickoxid in großem Maße erzeugt. Dies geschieht entweder direkt, durch den Verdauungsprozess oder die Ausscheidung der Tiere, oder indirekt, durch die Produktionsprozesse und die Abholzung der Wälder für Weideflächen oder die Anpflanzung und (transatlantische) Transport der Futtermittel. Dazu kommen noch die so genannten Veredelungsverluste, denn damit Tiere Kalorien aufbauen, muss man ihnen etwa die zehnfache Menge an Futter geben.

In den vergangenen Jahren bestätigten weitere Studien den enormen Einfluss der Ernährungsform. Grundtenor dabei ist, dass die Produktion tierischer Lebensmittel wesentlich umweltschädlicher ist als die pflanzlicher. 2009 setzte der Bericht des WorldWatch-Instituts den Anteil der Tierwirtschaft an den anthropogen (also vom Menschen) verursachten Treibhausgasemissionen sogar auf 51 Prozent hoch. Da Methan wesentlich klimarelevant ist als Kohlenstoffdioxid, aber zugleich auch eine geringere Halbwertszeit hat, ist gerade hier der richtige Ansatzpunkt, um schnell und effektiv zu handeln.

## Klimapolitik mit dem Einkaufskorb

In der großen Politik wurde über Emissionshandel, Abgaben durch den Verkehr und die Abschaffung der 100-W-Glühbirne geredet, doch Klimaschutz kann sich nicht auf Vorgaben von „Oben“ beschränken, sondern beginnt im Kleinen, bei jedem Einzelnen und bei jeder Konsumentenentscheidung.

Das Öko-Institut Freiburg hat 2007 die Klimarelevanz unterschiedlicher Lebensmittel berechnet. Da besonders Kühe, also Wiederkäuer, viel Methan erzeugen, sind Butter, Milch und Rindfleisch besonders schädlich für das Klima. Beispielsweise erzeugt ein Kilo Rindfleisch so viel Emissionen wie eine Autofahrt von 250 km, verbraucht so viel Energie wie eine 100-W-Glühbirne für knapp zwanzig Tage benötigt und schluckt so viel Wasser wie man für ein Jahr lang täglich duschen verwenden könnte. Dabei gibt es zahlreiche rein pflanzliche Alternativen, die nicht nur eine bessere Klimabilanz aufweisen, sondern auch gesünder und tierfreundlicher sind. Zwar wird oft auf regionale Lebensmittel verwiesen, doch dieser Ansatz ist nicht der zentrale Punkt, denn die Frage nach der tierischen oder pflanzlichen Herkunft ist entscheidender als die der Regionalität. Die Relation veranschaulicht folgender Vergleich: Ein Kilo Bio-Rindfleisch ist 90-mal belastender für das Klima als konventionelles Gemüse und Biobutter ist 10-mal klimaschädlicher als konventionelle Margarine.

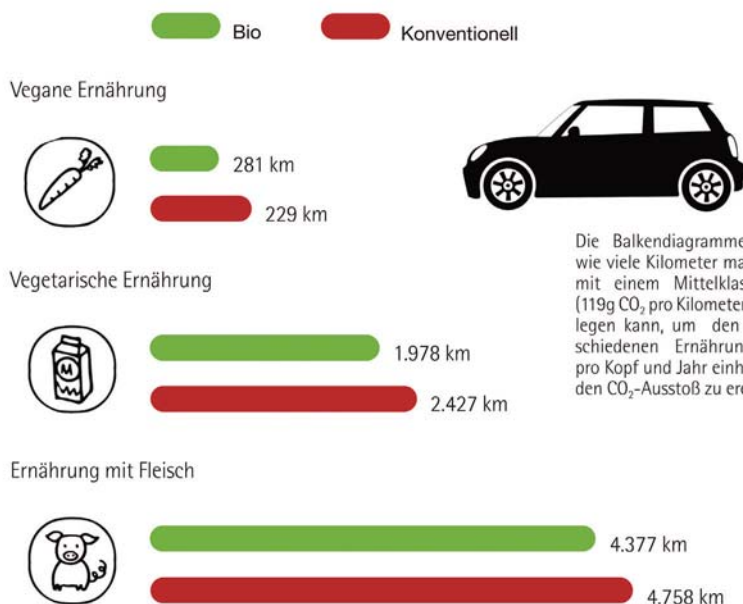
Ob wir Fleisch essen oder nicht entscheidet also nicht nur darüber, wie tierfreundlich wir leben, sondern auch wie umweltfreundlich und nachhaltig. Bei der alltäglichen Entscheidung mit dem Einkaufskorb kann man somit nicht nur Tieren das Leben retten, sondern auch einen sehr großen Anteil gegen den Klimawandel leisten. So verursacht laut der Universität von Chicago ein Veganer 1,5 Tonnen CO<sub>2</sub> weniger im Jahr als ein Fleischesser. Vegetarier haben eine bessere Klimabilanz als Fleischesser, doch wenn man bedenkt, dass Butter, Käse und Eier eine weitaus höhere Klimarelevanz haben als Tofu, Kartoffeln oder Obst, so muss man klar feststellen, dass eine rein pflanzliche Ernährung die klimafreundlichste ist.

## Veggie-Städte

Das Potenzial, das in der vegetarischen Ernährung steckt, erkennen aber nicht nur immer mehr Menschen in Deutschland oder Europa, sogar Kommunen sehen in diesem Punkt einen entscheidenden Hebel, um ihre Treibhausgasemissionen zu reduzieren. Vorreiterrolle hierin hat die belgische Stadt Gent, die seit Mai 2009 einen vegetarischen Wochentag, einen Donnerstag, für alle Beamten und kommunalen Einrichtungen eingeführt hat. Zusätzlich gibt es an den Schulen vegetarisches Essen, es gibt einen vegetarischen Stadtplan sowie eine kostenlose vegetarische Kochbroschüre. Neben dieser Stadt haben sich etwa 350 weitere Städte, darunter knapp 30 deutsche, bei einem Festakt im

# Ernährung als Klimakiller

Die persönliche Lebensweise jedes Einzelnen beeinflusst den Ausstoß an Treibhausgasen



Die Balkendiagramme zeigen, wie viele Kilometer man jeweils mit einem Mittelklassewagen (119g CO<sub>2</sub> pro Kilometer) zurücklegen kann, um den mit verschiedenen Ernährungsweisen pro Kopf und Jahr einhergehenden CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu erreichen.

Quelle: Bettina Goldner: Umweltfreundlich vegetarisch, Hädecke-Verlag; foodwatch; eve Ausg. 6.08

Plenarsaal des Europäischen Parlaments durch Unterzeichnung des Bürgermeisterkonvents verpflichtet, die von der EU bis 2020 angestrebte Verringerung der CO<sub>2</sub>-Emissionen um 20 Prozent noch zu übertreffen. Erst kürzlich haben diese Städte sich in Hamburg getroffen und sich mit der Hamburger Erklärung das ambitionierte Ziel gesetzt, bis 2050 50 Prozent ihrer Treibhausgasemissionen zu reduzieren. Wie ernst sie dies meinen, wird sich zeigen, wenn sie nicht nur über Gebäudesanierung und bessere Verkehrskonzepte reden, sondern das enorme Einsparpotenzial der pflanzlichen Ernährung mit einbeziehen. Natürlich kann die Politik keinem vorschreiben, was schlussendlich auf dem Speiseplan steht, doch zum einen sollten Bürger auf einer möglichst großen Wissensbasis entscheiden können und dies setzt Informationsvermittlung voraus. Zum anderen kann es nicht sein, dass klimaschädliche Produkte wie Fleisch und Milch stark subventioniert werden und von einem ermäßigten Steuersatz profitieren.

Produkte essen, verursachen wir weitaus mehr Emissionen als würden wir uns für die vegane Alternative entscheiden. Auch Sir Paul McCartney spricht sich mit seiner Meat Free Monday Kampagne dafür aus, dass der effektivste Weg, das Klima zu schützen, eine vegetarische Ernährung ist. Denn nur weil man früher Fleisch gegessen hat, heißt es noch lange nicht, dass man es heute noch immer machen muss, kann oder sollte. Mittlerweile gibt es wundervolle Alternativen zu tierischen Produkten, die sowohl den Körper optimal versorgen als auch geschmacklich hervorragend sind. Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass man dadurch Tierleid vermindern und Tierleben retten kann. Wie sagte Paul McCartney so schön: „Wenn irgendjemand versucht, den Planeten zu retten, ist alles was er oder sie tun muss aufzuhören, Fleisch zu essen.“



## Mehr Informationen unter:

PETA Deutschland e.V.

Benzstr. 1

70839 Gerlingen

Tel: +49 (0)7156-178-280

Fax: +49 (0)7156-178-2810

Email: [info@peta.de](mailto:info@peta.de), [www.peta.de](http://www.peta.de)

## Es gibt keinen Fleisch essenden Umweltschützer

Die Tierindustrie vergiftet und belastet Land, Wasser und Luft und trägt enorm zum Klimawandel bei. Jedes Mal, wenn wir tierische

## Impressum

# Vegetarisch FIT!

### Herausgeber und Verlag

Marken Verlag GmbH  
Hansaring 97 (Hansahochhaus)  
50670 Köln  
Tel.: 02 21/95 74 27-0  
Fax: 02 21/95 74 27-77  
E-Mail: [marken-info@markenverlag.de](mailto:marken-info@markenverlag.de)  
Internet: [www.markenverlag.de](http://www.markenverlag.de)

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Peter Pfeiffer  
Im Buhles 4  
61479 Schloßborn

Marion Langhoff (Chefredakteurin)

Tel: 06174/9 99 40 14

Fax: 06174/9 99 40 15

E-Mail: [m.langhoff@vegetarischfit.de](mailto:m.langhoff@vegetarischfit.de)

Ute Pichl

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22

Fax: 0 61 74/9 99 40 23

E-Mail: [u.pichl@vegetarischfit.de](mailto:u.pichl@vegetarischfit.de)

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Christa Franke (Lektorat)

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Gestaltung

Bettina Pudmenschky

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch FIT!  
Postfach 81 06 40  
70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-274  
Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [markenverlag@zenit-presse.de](mailto:markenverlag@zenit-presse.de)  
Jahresabopreis (10 Ausgaben): EUR 33,50  
(Ausland EUR 40,00)

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch FIT!  
Höhenstr. 17  
70736 Fellbach

Wolfgang Loges (Leitung)

Tel.: 07 11/52 06-235

Fax: 07 11/52 06-223

E-Mail: [loges@fachschriften.de](mailto:loges@fachschriften.de)

Nina Oberbeck

Tel.: 07 11/52 06-289

Fax: 07 11/52 06-223

E-Mail: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47  
70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229  
Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingedachte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Köln.

ISSN 1614-2128





Claire Leloy: Das ökologische Haus. Christian Verlag

## Wohnen im Einklang mit der Natur

„Überlegt vorgehen und sich dabei selbst etwas Gutes tun“, das ist ein durchaus passendes Credo für das Buch von Claire Leloy. Anhand zahlreicher Bilder, Texte und anschaulicher Beispiele zeigt sie, wie man den Innenbereich eines Hauses mit bestimmten Materialien, Accessoires und kleinen Kunstgriffen ansprechend und umweltverträglich gestalten kann. Von der Planung bis zur Umsetzung, von Wiesen auf dem Dach bis zur bepflanzten Fassade – alle, die Sehnsucht nach einem grünen Alltag haben, finden hier die passenden Anregungen und Impulse. Der unverzichtbare Begleiter auf dem Weg zum ökologischen Wohnraum umfasst außerdem praktische Hinweise zum umweltfreundlichen Bauen, zur Konstruktionsweise und Effizienz sowie eine Übersicht der wichtigsten Ökomaterialien. *Claire Leloy: Das ökologische Haus. Christian Verlag, 248 Seiten, 39,90 €.*



## Sanfte Hilfe für Magen und Darm

Ob Anis bei Magenkrämpfen, Fenchel bei Völlegefühl oder getrocknete Heidelbeeren gegen Durchfall – in diesem Ratgeber beweisen die Autoren, dass die Naturheilkunde viele Möglichkeiten zur Heilung und Linderung von Magen-Darm-Beschwerden bietet. Übersichtliches

Extra: Der GU-Folder listet alle für die Selbstbehandlung wichtigen Heilkräuter von A bis Z auf. *Dr. Nicole Schaezler und Dr. med. Christoph Koppenwallner: Magen und Darm natürlich behandeln. Gräfe und Unzer, 128 Seiten, 12,90 €.*

### Bücherdienst

Die hier vorgestellten Bücher können Sie schnell und bequem bestellen unter:  
[www.ppvverlag.de](http://www.ppvverlag.de)  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)  
 Tel.: 07 11/ 5 20 63 06  
 Fax: 07 11/ 5 20 63 07

## Umweltschutz für jeden Tag

Von „Klimaschutz mit Messer und Gabel“ ist immer wieder die Rede, wenn es um vegetarische Ernährung geht. Jetzt gibt es das Praxisbuch dazu: Rezepte, die ganz gezielt nach Kriterien der Umweltfreundlichkeit ausgewählt wurden – das ist neu und zukunftsweisend für ein Kochbuch. Zu jedem Rezept ist die jeweilige CO<sub>2</sub>-Bilanz angegeben. Viele anschauliche Hintergrundinformationen erleichtern den Einstieg in das Thema. *Bettina Goldner: Umweltfreundlich vegetarisch. Hädecke Verlag, 152 Seiten, 16,90 €.*



# Ein Leben für Kinder in Not

Die Historie der SOS-Kinderdörfer ist eine einzige Erfolgsgeschichte. Seit der Gründung des ersten Dorfes 1949 in Imst/Tirol wurden Hunderte dieser Einrichtungen ins Leben gerufen – weltweit in 132 Ländern. Dieses Buch erzählt die Geschichte des Vaters der SOS-Kinderdörfer



mit seinem außergewöhnlichen Engagement und seinen Visionen. Wegbegleiter, Freunde und Familienmitglieder machen Hermann Gmeiner als Menschen hinter dem „Manager des Guten“ sichtbar. *Claudio J. Honsal: Für die Kinder dieser Welt. Kösel-Verlag, 288 Seiten, 17,95 €.*

„Die Idee Hermann Gmeiners ist für die ganze Welt richtungweisend. Die SOS-Kinderdörfer sind inmitten einer krisengeschüttelten Welt ein Lichtsignal der Hoffnung.“

Dalai-Lama

## B ü c h e r s t u b e

Neuheiten kurz vorgestellt



### Klangwelten

Stücke von Vivaldi neu interpretiert: Sanfte Gitarrenklänge als inspirierende Begleitung durch den Tag, zum Zurücklehnen und Entspannen. *Michael Habecker und Armin Ruppel: Vivaldi für die Seele. Kösel Verlag, 55 Minuten Spielzeit, 17,95 €.*

### Leidenschaftlich

Dies ist die Geschichte eines jungen Mannes, der immer tiefer in einen Strudel aus Verzweiflung und enttäuschter Hoffnung gerät und doch bedingungslose Liebe erfährt. *Sadie Jones: Der Außenseiter. Diana Verlag, 416 Seiten, 9,95 €.*



### Kraft der Stille

Es war im Januar 1992, als Anne D. LeClaire beschloss, einen Tag lang zu schweigen. Seither ist das zwei Tage im Monat zu ihrem festen Ritual geworden. In ihrem Buch berichtet sie, welche Kraft man daraus schöpfen kann. *Anne D. LeClaire: Die Entdeckung des Schweigens. Ludwig Verlag, 218 Seiten, 18,95 €.*

## Herstellerverzeichnis

Wir danken folgenden Firmen für die freundliche Unterstützung bei der Produktion dieser Ausgabe:

### ASA SELECTION

56203 Höhr-Grenzhausen,  
Fax: 02624/18936, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com),  
Über die Homepage erreicht man den neuen Online-Shop,  
[kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)

### ARZBERG-PORZELLAN GmbH

Fabrikweg 41, 95706 Schimming,  
Tel.: 09233/403-0, Fax: 09233/ 403-122  
[www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de),  
[info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)

### Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG

Hafenweg 30, 48155 Münster, Tel.: 0251/414110,  
[www.coppenrath.de](http://www.coppenrath.de)

### GreenGate Interiors A/S

Strandvejen 781, DK-2930 Klampenborg,  
Tel.: +45 39/960333, [www.greengate.dk](http://www.greengate.dk)

### GUDRUN SJÖDÉN

über berndt & berndt communications,  
Tel.: 089/1894114, [www.gudrunsjoden.de](http://www.gudrunsjoden.de)

### HEY-SIGN e.K.

Meerbuscher Str. 64-78, Alte Seilere, Haus 7, 40670  
Meerbusch, Tel.: 02159/677777, [www.hey-sign.de](http://www.hey-sign.de)

### IHR Ideal Home Range

Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg.,  
Tel.: 05434/81133, Fax: 05434/8155,  
[www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

### Jm.packdesign

eine Marke der Marc Brüssel Eisen-  
& Stahlgroßhandels-Gesellschaft mbH  
Willy-Messerschmitt-Straße 5, D – 50126 Bergheim,  
[www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de)  
Ansprechpartner: Andrea Döpper, [ad@jm-packdesign.de](mailto:ad@jm-packdesign.de),  
Tel.: +49-2271/6792-12, Fax: +49-2271/6792-18

### KOZIOL ideas for friends

Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach,  
Tel.: 06062/604-0, Fax: 06062/604-265, [www.koziol.de](http://www.koziol.de)

### LEONARDO

Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste,  
Tel.: 05253/86-0, Fax 05253/977-177/277,  
[www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)

### Nostalgie im Kinderzimmer

- **Schöne Dinge für Groß und Klein**  
Maria-Lehner-Str. 1, D-81671 München  
Tel.: 089/30 90 43 80, Fax: 089/30 90 43 822,  
[www.nostalgieimkinderzimmer.de](http://www.nostalgieimkinderzimmer.de)

### PRODANA

Eberhard-Faber-Strasse 40, 92318 Neumarkt,  
Tel.: 09181/3207878, [www.prodana.de](http://www.prodana.de)

### Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG

Kornhäpener Str. 126, 44791 Bochum,  
Tel.: 0234/95987-0, Fax 0234/594519,  
[www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)

### Rice A/S - People Care - We Care

Niendorfer Weg 11, D-22453 Hamburg, [www.rice.dk](http://www.rice.dk)

### Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG,

Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg/Germany,  
Tel.: +49(0) 5253 977-0, Fax: +49(0) 5253 977-177/277,  
[www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

### SAGAFORM GmbH

Uferstraße 14 a, 96489 Niederfullbach/Coburg,  
[www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)

### Villeroy & Boch AG

Saarländerstraße, 66693 Mettlach,  
Tel.: 06864-810, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

### WAECHTERSACHER KERAMIK

Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal,  
Tel.: 06053/801-0, Fax: 06053-5204  
[www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)

### Westfalenstoffe AG

Albrecht Thier Strasse 2, 48147 Münster,  
Tel.: 0251/828050, [www.westfalenstoffe.de](http://www.westfalenstoffe.de)

### WMF Württembergische Metallwarenfabrik AG

Eberhardstraße, 73309 Geislingen,  
Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387,  
[www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)





## Dies & Das

**Pflegende Pflanzenhaarfarbe**  
Deckt graues Haar!  
Telefon 0 93 91/50 41 55

**Gesuch!** Kleiner Hof oder Haus mit großem Grundstück in Alleinlage als Refugium für Tier und Mensch. Vorzugsweise im nördl. Bayern. Frank und Sylvia Peters, Tel. 02 34/28 35 17

## Online-Shops

Vegan mit Genuss!  
Über 1111 vegane Produkte –  
lecker, gesund & fair!  
[www.veganwonderland.de](http://www.veganwonderland.de)

Der vegane Bio Versand!  
Tofu, Soja, Seitan und mehr!  
[www.veganic.de](http://www.veganic.de)

**VEGETARIAN SHOES**  
DER Shop für lederfreie Schuhe,  
Lebensmittel, Kosmetik und mehr.  
[www.veganshop.de](http://www.veganshop.de)

**www.moewa.de**  
Premium Soja 70% Protein  
Pflanzliche Suppen, Soßen & Würzen,  
Gewürze ohne Glutamat  
Körperpflege, ätherische Öle  
Kräuter, Tee's und vieles mehr  
Tel.: 09163/387, Fax 09163/7669  
[moewa@moewa.de](mailto:moewa@moewa.de)

Der Nr. 1 Shop für  
rein pflanzliche Spezialitäten  
[www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)

**www.vegusto.com**

Endlich auch vegetarisch!  
Omega 3 vegiplus  
[www.naturschoenheit.de](http://www.naturschoenheit.de)

**Ayurveda & Naturprodukte**  
Gesunde Leckereien, Gewürze,  
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,  
über 800 Produkte. **Gratis-katalog**  
anfordern 0 67 82-98 90 01,  
[www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

**www.veganversand.at**

## Weiterbildung

### Neue Berufe – Neue Chancen

Wir  
machen  
Ausbildung  
bezahlbar!

Heil- praktiker/in	Tierheil- berater/in
Gesundheits- berater/in	Psychologische/r Berater/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungs- berater/in
Ausbilder/in AT und PM	Naturheilkunde für Kinder
Ernährungs- berater/in	Aquafitness – Aquawellness
Psychotherapie	Massagen, Beauty, Körperpflege
Homöopathie	Spirituelle Lebensberatung
Trad. Chin. Medizin	weitere Ausbildungen siehe Homepage
erfolgreiche Geschäftsführung	Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. · Rubenstr. 20a 42329 Wuppertal · Tel. 0202/73 95 40 <a href="http://www.Impulse-Schule.de">www.Impulse-Schule.de</a>	

## Kontakte

**Suche nette Vegetarierin** zum  
gemeinsamen Lebensabend in  
meinem Einfam.haus in schöner  
Gegend Baden-Württembergs bis  
ca. 65 Jahre. garten und Pkw  
vorhanden. Tel. 0 73 66/66 03

**Mann, B.J. 56** ALG II Empfänger  
(gel. Handwerker (BW-Sanitäter)  
seit Jahren Lacto-Vegetarier,  
Radler und am Natur-/Tierschutz  
interessiert, sucht Arbeit und  
Zimmer (Kleine Wohnung), Tätig-  
keitsbereiche z.G. Tiergnadenhof  
(mag besonders Katzen/Kleintiere/  
Pony's), Hausmeisterassistentz/  
Gartenhilfe, Haus-/Hofreinigung/  
Kochhilfe & Handwerkliche  
Reparaturen (Gehalt bei freier  
Unterkunft) ab 600,- Euro.  
Tel. 04 21/1 78 10 70, Fax 1 78 15 77

**Tierliebe Vegetarierin (58)** sucht  
Vegetarier um evtl. Gemeinsam-  
keiten zu entdecken und zu teilen.  
[seelengleichklang@gmx.de](mailto:seelengleichklang@gmx.de)

**Sie, 40 Jahre.** Veganerin, aus  
Postleitzahlengebiet 5 sucht  
naturverbundenen ruhigen Nirvana-  
suchenden Veganer ohne Erotik  
zur gemeinsamen Lebensmeis-  
terung. Tel.: 0 24 52/96 74 43

**Hamburg, 50 J. w, vegan,** möchte  
mit w/m in der Freizeit radeln,  
wandern, gärtnern, segeln.  
Genießen wir Kultur, köstliche  
veg.-vegane, Speisen, ... Freue  
mich auch über Mails aus A/CH.  
[spanischegeranie@gmx.de](mailto:spanischegeranie@gmx.de)

**Suche Kontakt zu Vegetariern,**  
Raum Eisenach, Bad Hersfeld,  
Eschwege. Bin weiblich, 62 Jahre  
Telefon: 03 69 22/2 90 31

**Vegetarierin, NR, 59 J., PLZ 6,**  
sucht tierliebende, aufrichtige  
Freundin für WG mit Tieren, um  
sich gegenseitig zu unterstützen,  
Evtl. auch Aufbau einer Pflege-  
stelle für Tiere in Not.  
Kontakt: [new.blackray@gmx.net](mailto:new.blackray@gmx.net)

**Finde mich!** wen suche ich? Mit dir  
möchte ich schöne und verrückte  
Dinge erleben. Ich wünsche mir  
eine feste Beziehung mit Respekt  
und Rückhalt. Ich möchte gefangen  
werden, wenn ich mal fange und  
genauso möchte ich viel an dich  
weitergeben, nämlich Glück, Ver-  
trauen, Ehrlichkeit und Freude. Klar  
wir müssen uns gefallen. Ich bin ein  
blonder, schlanker und sportlicher  
Nichtraucher, 39 Jahre jung. Auf  
Fleisch verzichte ich seit vielen  
Jahren. Ich bin sowohl Idealist als  
auch Träumer. Ich glaube an das  
Gute und versuche dies in meinem  
Umfeld zu „leben“. Und du, lebst  
du schon? Hast du Träume?  
0163/6 95 70 00

**Ich (männlich),** suche Dich, Raum  
Mannheim/Heidelberg, einfach,  
natürlich, geflegt – Nichtraucher –  
mit Herz und guter Allgemein-  
bildung, christlich, jünger, gerne  
mit Kindern, bin 66, 180,  
mittelschlank, alleinstehend, Land-  
schaftsgärtner und voller Ideen,  
Freue mich auf ernst gemeinte  
Anrufe unter: Tel.: 06 21/78 08 33

## Stammtische

**Berlin-Vegetarischer runder Tisch**  
Wir treffen uns an jedem 2. Montag  
im Monat um 18 Uhr im Restau-  
rant Seerose, Mehringdamm 47  
in Kreuzberg, Kontakt:  
Ingo Seubert: 030/34 38 91 59,  
[vega.vebu.berlin.blogspot.com](http://vega.vebu.berlin.blogspot.com)

**Greifswald:** Veganer-Vegetarier  
Stammtisch 1mal wöchentlich am  
Freitag ab 15 Uhr oder nach  
Absprache. Tel. 03 99 98/3 35 81

**Tübingen**  
Der Arbeitskreis „Ehrfurcht vor dem  
Leben!“ lädt zu Vorträgen über  
Vegetarismus und verwandte  
Gebiete jeden letzten Dienstag  
im Monat (außer Juli, August und  
Dezember) im Erasmushaus  
Tübingen, Belthlestr. 40, 20 Uhr.

**Stuttgart: Vegetarier-Stammtisch**  
von und für TierrechtlerInnen.  
1x monatlich meist freitags im  
Restaurant Iden. Kontakt über  
[hp.Gernbacher@web.de](mailto:hp.Gernbacher@web.de)  
Tel. 07 11/2 56 66 01

**Leipzig-Veg.Stammtisch**  
an jedem dritten Donnerstag ab  
19 Uhr im Cafe „Shakunda im  
Stern“, Karl-Liebknecht-Str. 102/  
Ecke Steinstraße, 04275 Leipzig.  
Mehr Infos, weitere Termine und  
Kontakte unter: [www.vebu-leipzig.de](http://www.vebu-leipzig.de)

**Berlin – Herzlich willkommen** Wir  
(39 & 39) wollen einen Vegetarier-  
Stammtisch gründen. Treffen  
jeden 1. und 3. Montag im Monat  
um 16 Uhr im Café Engelmann-  
Tarabichi, Wiesbadener Str. 6,  
12161 Berlin. Kontakt: [veggie-stammtisch-berlin@loop.de](mailto:veggie-stammtisch-berlin@loop.de) oder  
Telefon: 01 79/4 62 06 22

**Westsachsen – Crimmitschau**  
Vegetarier/Veganer-Stammtisch  
Info: Eckbert 03 76 08/2 14 85

**Heidelberg: Veganer/Vegetarier-  
Stammtisch** jeden 2. Do im Monat  
im „Waves“, Kurfürstenanlage 9  
(geg.üb. „Bauhaus“) Kontakt Rudolf  
Tel. 06 221/6 51 67 36

**Vegi-Info-Treff Hamburg,** an  
jedem ersten Mittwoch im Monat  
ab 19 Uhr im Cafe Koppel,  
Lange Reihe 75, 20099 Hamburg  
(Nähe HBF.), Kontakt: Thomas  
Schönberger, Tel. 0 40/2 19 35 90,  
[thomas.schoenberger@vebu.de](mailto:thomas.schoenberger@vebu.de)

**Oberschwaben,** Interessenten für  
Vegetarier-Stammtisch gesucht.  
Kontakt: Klaus Osswald, Laupheim,  
Tel.: 0 73 92/9 70 29 43  
E-Mail: [klaus@nixwaters.de](mailto:klaus@nixwaters.de)

**Esslingen – Vegetarier-Veganer-  
Stammtisch,** 1x monatl. – Termine  
nach Absprache, Tel.: 0 71 53/  
55 83 68, E-Mail: [veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de](mailto:veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de)

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39

## Stammtische

**Veganer und Vegetarischer Stammtisch** in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns 1x monatlich. Info unter: Telefon **09 11/9 40 26 05**.

**Vegetarier/Veganer Stammtisch** in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat. Telefon: 060 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
[www.vebu.de/w/RG+RK](http://www.vebu.de/w/RG+RK)

**Silke Bott, 76133 Karlsruhe**,  
(0170) 931 58 06,  
[bott.silke@web.de](mailto:bott.silke@web.de),  
[www.karlsruhe-vegan.org](http://www.karlsruhe-vegan.org).  
Treffen: Jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva (Lammstr. 7a, (07 21) 2 32 93) in Karlsruhe.

**Göttingen – Herzlich willkommen** in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/38 08

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch**. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32/65 102 oder 01 75/83 39 982

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch** 1x monatlich. Termine nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

### Ruhrgebiet

Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt: [ralf.schmidt@vebu.de](mailto:ralf.schmidt@vebu.de) oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: [webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

## Wenn im Zirkus die Lichter ausgehen

**Stop it!**  
Keine Wildtiere im Zirkus



**kommt Jumbo an die Kette**



[www.vier-pfoten.de/stop-it](http://www.vier-pfoten.de/stop-it)

## Urlaub Inland

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**  
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)**

**400 Fasten-Wanderungen überall!**  
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

**Traditionelle Ayurvedakuren**,  
Seit 1994 in Deutschland, erfahrendes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrums für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

## Urlaub Ausland

### Teneriffa-Süd

2 lux. Fewos nur 50 €/Tag  
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26  
und Tel. 01 70 - 2 33 14 09  
[www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-C Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/91 73 011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

Unsere  
Internetadresse:

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FiT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FiT!.

- PRIVAT:** ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen), nur Text (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- GEWERBLICH:** ☐ **Händler-Eintrag** (für Ihren Online-Shop, Laden, Ihr Hotel, Kursangebot etc.)  
☐ **3 Zeilen:** 30,00 € für 3 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf  
☐ **6 Zeilen:** 50,00 € für 6 Zeilen, jede weitere Zeile 8,00 €, inkl. 1 Belegexemplar, bis auf Widerruf  
☐ **Logo:** 1,50 € je mm, Farbzuschlag: 5,50 € je Logo

Alle angegebenen  
Preise zzgl. MwSt.

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_

Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an:

**Vegetarisch FiT!**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11/52 06 - 289  
Fax: 07 11/52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch  
FiT!**



## Rezeptverzeichnis VF 2/2010

	Seite	Ovo-lacto-vegetarisch	Lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/ kJ pro Portion
<b>Salate, Suppen &amp; Dips</b>						
Apfel-Zwiebel-Vinaigrette	41			✓	✓	
Aromatisch-würziges Curry	25			✓	✓	
Blauschimmel-Dressing	41		✓		✓	
Carpaccio von Roter Bete	28		✓		✓	275/ 1151
Cranberry-Dressing	41			✓	✓	
Feldsalat mit Mango	23			✓	✓	
Feldsalat mit Senf-Dressing	23			✓	✓	
Krautsalat mit Oliven	43		✓			232/972
Meerrettich-Dressing	41		✓		✓	
Minzcurry	25			✓	✓	
Mozzarella-Salat in Lila	42		✓		✓	316/1316
Nuss-Orangen-Dressing	41			✓	✓	
Paradiesapfel-Salat	23			✓	✓	
Pistazien-Ingwer-Dressing	41			✓	✓	
Rot-scharfes Curry	25			✓	✓	
Rotkohlsalat	42				✓	224/ 941
Safrancurry	25			✓	✓	
Salat mit Dinkel-Bergkäse-Soufflés	44	✓				411/1724
Salat mit gebratenen Pilzen	44		✓		✓	387/1624
Senf-Honig-Vinaigrette	41		✓		✓	
Spitzkohlsalat mit Curry-Mango	43		✓		✓	167/700
Vanille-Vinaigrette	41			✓	✓	
Wintersalat mit Kürbis	40			✓	✓	183/ 760
Ziegenkäse auf Blattsalat mit Cranberry-Tatar	44		✓		✓	190/797
Currypaste selbst gemacht	28			✓	✓	
<b>Kleine Gerichte</b>						
Chapati (indische Fladen)	33		✓			
Gerolltes Mohnbrot	19			✓		100/419**
Italienisches Brot	21	✓				153/ 637**
Kamutbrot	18			✓		133/544**
Kerniges Kürbisbrot	13		✓			140/ 586**
Kerniges Fenchelbrot	20			✓		179/ 750**
Maisbrot mit Paprika	17			✓		100/419**
Mehrkornbrot	20	✓				196/ 823
Rote-Bete-Brot	13			✓		140/586**
Schnellbackbrot	16		✓			150/629**
Tomatenbrot	17			✓		130/544**
Weizenvollkornbrot	16		✓			178/744**
<b>Hauptgerichte</b>						
Auberginenpizza mit Ziegenfrischkäse	27		✓			534/ 2235
Gedämpfter Tofu im Mangoldblatt	30			✓		430/ 1801
Indisch-italienische Pasta all'arrabbiata	26			✓		489/ 2045
Lauchquiche	36				✓	
Linguine Putanesca	7			✓		
Mediterrane Kräuter-Polenta-Ecken	37			✓		
Orientalische Kürbis-Pie	26	✓				465/ 1949
Pikanter Linsentopf mit Rotwein-Birne	28			✓		557/ 2335
Pilz-Risotto	29		✓			705/ 2955
Rotes Curry mit Tempeh	30			✓		283/ 1185
Vietnamesische Glücksrollen mit Preiselbeer-Koriander-Dip	31			✓		180/ 756
Bulgur-Chili	59		✓		✓	
<b>Süßes &amp; Getränke</b>						
Chai-Tai	57			✓	✓	140/ 590
Cheese Cake mit Gewürztee	57	✓				450/ 1880**
Grüntee-Kekse	57	✓				
Süßer Chai-Reis mit Schokoladensoße	57		✓	✓		455/ 1905
Tee-Cupcakes	57	✓				175/ 730**

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

# Vegetarisch FIT!

**Ausgabe 3/2010**  
**ab 16. Februar 2010 am Kiosk**

## Pasta

Rezepte, die glücklich machen

EXTRA: Nudeln selbst gemacht  
- Tipps zum Kochen & Servieren



### Frühlingsfrisch

Leichte Gerichte mit Kräutern und Gemüse



### Süße Verführung

Desserts mit Honig & Marmelade



### Für jeden Tag

Vegetarisch von alltags- bis gästetauglich

## Weitere Themen

### Ökologischer Frühjahrsputz

Natürliche Sauberkeit für Ihr Zuhause

### Balsam für den Salat

Aroma-Essige für Sie getestet

### Attila Hildmann

Italienische Klassiker - vegan interpretiert



100%  
vegetarisch,  
200%  
genießen

Garden Gourmet®

Meine Einkaufsliste:

- \* 300g Reis-Nudeln
- \* 1 rote und 1 gelbe Paprika
- \* 200g Möhren
- \* 200g Zuckerschoten
- \* 1 kleine rote Chilischote (Sesam) Öl
- \* 250ml Kokosmilch
- \* 2 Limetten
- \* Sojasauce
- \* 1 Packung Garden Gourmet vegetarische Filet-Streifen

### Vegetarischer Wok mit Filet-Streifen

Zubereitung:

- Reis-Nudeln zubereiten.
- Paprika, Möhren (geschält) und Chilischote in Streifen bzw. Scheiben schneiden.
- Gemüse im heißen Öl anbraten. Chili dazugeben, Kokosmilch angießen, aufkochen – ca. 5-10 Minuten garen.
- Garden Gourmet Vegetarische Filet-Streifen in einer Pfanne auf beiden Seiten erhitzen.
- Gemüse mit Sojasauce, Currypulver, Salz und Limettensaft abschmecken. Nudeln dazugeben, kurz mit erhitzen.
- Die Filet-Streifen darauf verteilen. Nach Geschmack mit frischem Koriander servieren.



Mehr Rezepte?

[www.gardengourmet.de](http://www.gardengourmet.de)